

Ausdrucksgymnastik

von

Rudolf Bode

Rudolf Bode

Ausdrucksgymnastik

Mit hundertfünfzig Übungen

und sechzehn Bildtafeln

Zweite Auflage

C. H. Becksche Verlagsbuchhandlung
Oskar Beck München

Der deutschen Jugend gewidmet

Viele sind gut und verständig; doch zählen für Einen nur Alle,
Denn sie regiert der Begriff, ach! nicht das liebende Herz.
Traurig herrscht der Begriff, aus tausendfach wechselnden Formen
Bringet er dürftig und leer ewig nur eine hervor;
Aber vom Leben rauscht es und Lust, wo bildend die Schönheit
Herrschet; das ewig Eins wandelt sie tausendfach neu.

Friedrich Schiller

Vorwort

Dies Buch enthält den Erfahrungsstoff langjähriger Tätigkeit auf dem Gebiete der Körpererziehung und stellt den Versuch dar, die gestaltete Bewegung in der Körpererziehung zur Geltung zu bringen. Es ist nicht der Zweck dieses Buches, die Zerklüftung, welche das Gebiet der Körpererziehung durchzieht, um einen neuen Spalt zu vermehren, vielmehr einen Baustein herbeizutragen zu einer einheitlichen deutschen Körpererziehung, deren höchster Wert nicht die Kraft schlechthin, sondern die geformte und formende Kraft ist.

Das Buch stellt gleichzeitig den Versuch dar, die gefundenen Übungen von uns abzulösen und in möglichst objektiver Form der Allgemeinheit darzubieten. Dieser Läuterungsprozeß durch objektive Darstellung ist nötig, birgt aber eine Gefahr insofern, als gerade das Wesentlich-Lebendige der wirklichen Ausübung eine objektive Wiedergabe ausschließt und die Übungen öder Schulmeisterei zum Opfer fallen können. Die Wirkung unserer Übungen ist durchaus gebunden an die Lebendigkeit der Lehrerpersönlichkeit. Pedantische und unlebendige Menschen mögen die Hände davon lassen. Die einleitenden Kapitel sollen allen, die aus Instinkt auf unserer Seite stehen, diejenige gedankliche Klarheit und gefühlsmäßige Einstellung geben, die zur richtigen Erfassung der Übungen zwingende Voraussetzung sind.

Allen, die an der Entstehung des Buches anregend und tätig mitgewirkt haben, danke ich auch an dieser Stelle, vor allem meinen Schülern, denn von ihnen habe ich am meisten gelernt.

Nymphenburg, Pfingsten 1922

Rudolf Bode

Inhalt

	Seite
Vorwort	V
A. Theoretischer Teil	1
I. Zur Psychologie der Körpererziehung	1
II. Zur Methodik der Körpererziehung	3
a) Wissenschaft und Leben	17
b) Wille und Ausdruck	17
c) Methodik der Ausdrucksgymnastik	21
d) die Übungen	26
B. Praktischer Teil. Übungen	28
I. Vorschule der Ausdrucksgymnastik	35
1. Entspannungsübungen	38
2. Schwungübungen	38
3. Spannungsübungen	45
4. Abprallübungen	49
II. Ausdrucksgymnastik	50
1. Stoßbewegungen	51
2. Schlagbewegungen	51
3. Druckbewegungen	52
4. Zugbewegungen	53
5. Widerstandsbewegungen	55
C. Bildtafeln	55

A. Theoretischer Teil

I. Zur Psychologie der Körpererziehung

Je tiefer man eindringt, desto schwierigere Probleme tun sich hervor. Wer sie nicht fürchtet, sondern kühn drauf losgeht, fühlt sich, indem er weitergedeiht, höher gebildet und behaglicher. Goethe.

Die gesamte Körpererziehung unserer Zeit, soweit sie größere Teile unseres Volkes ergriffen hat und soweit sie methodisch durchgearbeitet ist, pendelt um ein mehr oder minder klar aufgestelltes Ziel: die Steigerung der geistigen Willensfähigkeit des einzelnen mittels der Kraftgröße körperlicher Anstrengung. In seinem Buche „Die neue Erziehung" sagt Adolf Thiele:[1] „Willenserziehung erwächst somit nur auf der Grundlage der Leibeserziehung. Denn Tun ist Muskelarbeit. Tun ist aber auch Nerven-, ist Gehirnarbeit. Ich erziehe also auch mein Gehirn, wenn ich Muskelarbeit verrichte, wenn ich tätig bin. . . . Um des Geistes willen fordern wir Leibeserziehung" (S. 516). Klar und eindeutig ist hier das Ziel aufgestellt mit Begriffen, die jedem Leser geläufig sind, so daß sich weitere Fragen nach dem Bedeutungsgehalt dieser Begriffe zu erübrigen scheinen. Jeder glaubt zu wissen, was der „Wille", was der „Leib", was „Nerven-, Gehirn- und Muskelarbeit" ist. Sogar was der „Geist" ist oder das so wohl bekannte „Ich", das alles dieses verrichtet, scheint keiner besonderen Auslegung bedürftig zu sein. Alle theoretischen Auseinandersetzungen über die Bedeutung und den Zweck der Körpererziehung sind nur Umschreibungen dieser wenigen „selbstverständlichen" Grundbegriffe. Vom Altertum bis auf den heutigen Tag müssen diese zu Schlagworten erstarrten Formeln herhalten. Noch mehr Kombinationen lassen sich bilden, wenn man den Begriff der „Seele" einführt, ihn gleichbedeutend mit dem Begriff „Geist" gebraucht oder diesem entgegensetzt, ihn mit dem Begriff „Körper" verbindet usw. Hier einige Belege: Lukian:[2] „Denn es dünkt uns nicht genug, einen jeden, sowohl was den Leib als was die Seele anbetrifft, so zu lassen, wie er aus den Händen der Natur gekommen ist." Rousseau:[3] „Der Körper muß notwendigerweise Kraft besitzen, wenn er anders der Seele gehorchen soll; . . . Je schwächer der Körper ist, desto gebieterischer tritt er auf; je stärker er ist, desto gehorsamer ist er. . . . Wollt ihr also den Geist eures Zöglings ausbilden, so bildet die Kräfte aus, welche jener beherrschen soll." Guts Muths:[4]

[1] Prof. Dr. Adolf Thiele, erster Stadtschularzt zu Chemnitz, „Die neue Erziehung. Werden und Wesen der Leibesübungen". Leipzig, Grethlein, 1919.

[2] Lucian von Samosata sämtl. Werke, übers. v. C. M. Wieland, 4. H. Leipzig 1789 (vgl. Thiele a. a. O. S 19).

[3] Jean Jacques Rousseau, Emil oder über die Erziehung, 1762, übers. von H. Dehnhardt, Leipzig, Reclam.

[4] Guts Muths, Gymnastik für die Jugend, 1793. Neue Ausgabe veranstaltet von Lukas. Wien und Leipzig 1893 (vgl. Thiele S. 25).

„Alles beabsichtigt nur Bildung der Seele, gleichsam als ob wir keinen Körper hätten." Schulte:[1] „Und wie das eine ohne das andere unvollkommen ist, wie die geistige Frische und Lebendigkeit ohne einhellige Verbindung mit Körpergeschmeidigkeit und Mannhaftigkeit der naturgewollten Doppelseitigkeit des gesamten organischen Lebens nicht entspricht, so wird auch in diesen Vorlesungen immer wieder der Nachdruck auf das Ideal dieser großen, gesunden, blühenden Einheit von Leib und Seele zu legen sein. . . . Und auch im Sport wird der Laie oftmals schwer entscheiden können, was denn nun eigentlich ausschlaggebend ist: der ausführende, gestählte Körper oder der beherrschende, königliche Geist."

Die Geschichte der Körpererziehung zeigt ein von Kämpfen und Parteiungen zerrissenes Bild. Da es sich bei der Körpererziehung um den leibhaftigen Menschen handelt, so wird dieser Kampf mit aller Leidenschaft der Sympathie oder Antipathie geführt. Dem Historiker erwächst die Aufgabe, die Tatsache dieses Kampfes nicht nur von der geschichtlichen, sondern ganz besonders von der psychologischen Seite zu begreifen. Wir erwarten von ihm die Antwort auf die Frage, warum die Bahnbrecher der körperlichen Erziehung so kaum glaubliche Widerstände überwinden mußten und bis zum heutigen Tage überwinden müssen. Welche Gegenkraft ist es denn eigentlich, die sich der Erziehung, insonderheit der körperlichen Erziehung entgegenstemmt? Ist diese Gegenkraft nur in politischen oder sozialen Zuständen begründet oder läßt sich vielleicht im Menschen selbst eine solche Gegenkraft aufweisen? Indem wir die Frage so stellen, schlagen wir die Brücke zu unserm Ausgangspunkt und fragen weiter: liegt den drei Grundbegriffen Seele, Leib und Geist eine verborgene Einheit zugrunde oder sollte gar unter den Grundkräften, die diesen drei Begriffen entsprechen, ein Zwiespalt bestehen, ein verborgener Kampf? Sollte der Versuch, die Körpererziehung einseitig der Willensbildung nutzbar zu machen, die mehr im Gefühlsleben verankerten Kräfte zum Widerstand treiben? Und sollte der Widerstand der alten Schulmänner nur begründet sein in einem geistigen Machttriebe, der das einmal in Besitz Genommene auf keinen Fall wieder fahren lassen will? Oder waren diese Schulmänner trotz ihrer Einseitigkeit doch vielleicht die Hüter von Werten, die wir nicht ungestraft vergessen dürfen?

Im Mittelpunkt einer Erziehung, die nicht um des Lehrers, sondern um des Schülers willen da ist, steht der ganze Mensch. Will man überhaupt sich theoretisch über die Grundprobleme und Grundaufgaben verständigen, so brauchen wir eine neue Psychologie des Menschen, eine neue psychologische Durcharbeitung der Grundbegriffe im Sinne einer klaren Bestimmung ihres Bedeutungsgehaltes. Die Grundbegriffe unserer Sprache, soweit sie die Struktur des Menschen betreffen, müssen aufs neue festgestellt werden. Wir brauchen vor allem eine klare Einsicht, was denn eigentlich erzogen werden soll und wie weit denn überhaupt Erziehung wirksam zu sein vermag. Zu allen Zeiten hat es große Pädagogen gegeben, die ohne psychologische Einsichten nur auf Grund ihres lebendigen Gefühls wirkten. Hätten wir nur recht viele davon, dann könnten wir die Aufhellung alles Dunklen und Rätselhaften der Menschenbrust ruhig der Wissenschaft überlassen. Da die Verwirrung aber aufs höchste gestiegen und die Zahl der Kinderseelen, die einem falschen Erziehungswahn zum Opfer fallen, erschreckend

[1] Rob. Werner Schulte, Leib und Seele im Sport. Charlottenburg 1921.

groß ist, so bleibt uns nichts übrig, als von neuem die Frage nach der Struktur des Menschen aufzurollen.

Zu den großen Pädagogen, die das deutsche Volk hervorgebracht hat, gehört Pestalozzi. Er hat vielleicht von allen Pädagogen den tiefsten Blick in das wahrhafte Leben der Kinderseelen getan. Pestalozzi war groß im Wirken und im Erkennen. Es ist ein Verdienst des schon genannten Adolf Thiele, seine Schrift „Über Körperbildung" wieder ins rechte Licht gestellt zu haben. Sie erschien 1807.[1] Wir können ruhig sagen: sie ist in ihrem wesentlichsten Inhalt bis heute – totgeschwiegen worden. Man höre: „Sind unsere Schulen ein Bildungsmittel der physischen Volkskraft und physischen Volksgewandtheit, wie sie ein Bildungsmittel seiner Geistes- und Herzenskraft sein sollten? Kann das Kind in denselben die Triebe seiner Natur zur physischen Bewegung und Kraftanwendung gehörig befriedigen? Ja – soweit es in die Schule und wieder heim geht, darf es sich bewegen, aber in der Schule selbst darf es kaum schnaufen. Das, was darin an seiner Seele getan wird, ist von einem so unnatürlichen Gewicht, daß auch die geringste Bewegung der Hände und der Füße des Kindes den armen Schulmeister außer sein Notgeleise stoßen würde. Das Schuldasitzen ist unverkennbare, eigentliche Gewalt und Kunstübung, die physischen Kräfte der Menschennatur im besten und schönsten Zeitalter ihrer Bildung in unnatürlicher Untätigkeit zu erhalten und ihre Erlahmung wenigstens zu veranlassen.... Das Kind bedarf von Jugend auf eines freien allseitigen Spielraums seiner körperlichen Tätigkeit und seines Bewegungstriebes.... Die Natur gibt das Kind als ein untrennbares Ganzes, als eine wesentliche, organische Einheit mit vielseitigen Anlagen des Herzens, des Geistes und des Körpers. Sie will entschieden, daß keine dieser Anlagen unentwickelt bleibe.... Die Entwicklung des einen ist nicht nur mit der Entwicklung des andern unzertrennlich verbunden, sondern sie entwickelt auch eine jede dieser Anlagen vermittelst der andern und durch sie.... In diesem unaufhörlichen Streben nach Bewegung, in diesem Spiele des Kindes mit seinem eigenen Körper hat die Natur den wahren Anfangspunkt der körperlichen Kunstbildung, den Faden einer reinen, elementarischen, vollendeten Ansicht derselben gegeben." Thiele fügt diesen Worten hinzu: „Der Sturm und Drang der weiteren Entwicklung des Turnens wäre der deutschen Turnerei jedenfalls erspart geblieben, wenn man sich mehr Pestalozzis erinnert hätte."

Das Geheimnis der Pestalozzischen Auffassungs- und Darstellungsweise, deren Zauber jeden ruhigen Leser umfängt, liegt in der Quellnähe seines Fühlens und Denkens zum Untergrund unseres Menschentums. Es ist ein Zeichen seiner echten Genialität, daß es ihm gelingt, das Wesentlichste im Ton der Volkssprache vorzutragen, ohne auch nur einen Schritt von dem Wege strenger psychologischer Erkenntnis abzuweichen. Fassen wir dieses Wesentlichste noch einmal zusammen. Pestalozzi geht aus von der Tatsache, daß in allen Menschen ein Bewegungstrieb mächtig, dessen systematische Abtötung durch eine Schulpraxis, mit der die heutige noch immer eine verzweifelte Ähnlichkeit hat, von den schwersten Folgen für die Entwicklung der

[1] H. Pestalozzi, Über Körperbildung (wieder abgedruckt in Hirth, Das gesamte Turnwesen, Hof 1893, 2. Aufl.).

Kinderseele begleitet ist. Denn durch die Erlahmung des Bewegungstriebes in seiner Ursprünglichkeit wird die innere Einheit des Organismus aufgehoben, jenes geheimnisvolle Ineinander seiner psychischen und körperlichen Anlagen. Das Ziel seines Unterrichts ist die volle Entfaltung des Bewegungstriebes als „Anfangspunkt der körperlichen Kunstbildung". In seiner Ablehnung der unterdrückten Bewegung während des Unterrichts verrät sich der tiefe Lebensinstinkt Pestalozzis. Denn Bewegung ist Leben, und fügen wir im Sinne Pestalozzis hinzu: je elementarer und ursprünglicher die Bewegung ist, um so mehr ist sie von Leben erfüllt, je gerichteter und erzwungener die Bewegung ist, um so lebensarmer ist ihr Ausdruck. Fast mitleidig spricht er vom „Notgeleise" des armen Schulmeisters. Weil dem armen Schulmeister das elementare Leben fehlt, bewegt er sich im Notgeleise und zwingt die Kinder in dieses Notgeleise hinein, alle Regungen ihres ihrem tiefsten Innern entquellenden Bewegungslebens argwöhnisch überwachend. Denn die freie Bewegung unterliegt nicht seiner Macht.

Die Notwendigkeit der Körpererziehung gilt heute, wenn auch in verschiedenem Umfange, als ziemlich allgemein anerkannt. Die Phase des Kampfes zwischen den Anhängern körperlicher Erziehung und seinen grundsätzlichen Gegnern kann als abgeschlossen betrachtet werden. Eine neue Phase des Kampfes spielt sich auf dem Gebiete der Körpererziehung selbst ab. Man trifft den Kern dieses Kampfes am besten, wenn man ihn als Kampf auffaßt: hier gefesselte Bewegung, hier freie Bewegung. Die äußeren Heerlager dieses Kampfes sind das methodische Turnen und der methodische Sport. Im Gegensatz zum Turnen ist der Sport groß geworden. Daran ändert auch die Tatsache nichts, daß sowohl Jahn wie Guts Muths, die Begründer des deutschen Turnens, der freien Bewegung den weitesten Spielraum gelassen haben. Der Kampf ist heute bis zur Gleichberechtigung beider Arten körperlicher Betätigung gediehen. Ihnen wird sich eine dritte Phase anschließen, die zugleich die Synthese bringen wird. Hat der Sport die Fesseln zerbrochen, in die die strenge Turnerei die menschliche Bewegung schlug, als sie den ursprünglichen Weg Jahns verließ, so ist er doch nicht minder in Gefahr, seine bedeutendste Errungenschaft, die Wiedergewinnung der freien Bewegung, wieder aufzuopfern dem Ziel der größten Zahl, dem Rekord. Laut warnende Stimmen haben bereits hingewiesen auf die Entartung des Sportes in England und Amerika, wo der Rekordirrsinn Erscheinungen zeitigt, die manchen verleiten können und verleitet haben, die Körpererziehung überhaupt mit einem großen Fragezeichen zu versehen. Gewiß ist der Wettkampf nötig und wir sind die letzten, die ihn nicht wollen. Aber etwas anderes ist Kämpfen mit einem leibhaftigen bewegten Gegner und etwas anderes das ehrgeizige Übertreffen einer toten starren Zahl. Sind es denn wirklich durchweg die Besten der Nation, die im Besitz der Rekordziffern sind? Ist die Fähigkeit, alle ursprünglich freien Bewegungen zu unterdrücken zugunsten einseitig aufs Ziel gerichteter Bewegungen, wirklich ein Kennzeichen überragender Willenskraft? Wäre es nicht auch denkbar, daß das freie Bewegungsleben des Betreffenden keine starke Eigenart besäße und infolgedessen die Umformung der Naturbewegungen in gerichtete Bewegungen bei ihm leichter von statten ginge als bei einem stark individuellen Charakter? Soll es in der Körpererziehung die gleiche Erscheinung geben, daß, wie in der Schule, die künstlerischen Begabungen die untersten Plätze innehaben, weil die Kraft ihres Phantasielebens sie immer wieder aus der Bahn angestrengter Aufmerksamkeit und anhaltenden

Fleißes wirkt? Und soll der lebendig bewegte Mensch auf dem Gebiete der Körpererziehung zurückstehen hinter dem in leblosen, toten Bewegungen sich äußernden Rekordjäger? Ist Körpererziehung Unterdrückung oder Entfaltung der ursprünglichen Bewegung? Bereits Pestalozzi hat die Frage beantwortet. Wir beantworten sie aufs neue, indem wir gleichzeitig versuchen, die zugrunde liegenden Probleme psychologisch aus der Natur des Menschen abzuleiten.

Wie immer man sich wertend dem Menschenleibe gegenüber einstellen mag, darüber kann kein Streit sein, daß das menschliche Bewegungsleben individuellen Charakter hat. In Gang und Körperbewegung, in Handschrift und Tonfall der Stimme offenbart sich uns eine Lebenseinheit, zu deren Charakter es gehört, bei aller Veränderung nie den Spielraum ähnlicher Erscheinung zu verlassen. Die Ähnlichkeit der vielfachen Erscheinungsformen veranlaßt uns, den Begriff des individuellen Charakters zu prägen. Diesen individuellen Charakter hat jedes Kind und die ungestörte Entfaltung seiner individuellen Bewegungen schließt das tiefe Glück ein, das uns aus Kinderaugen entgegenleuchtet. Wollen wir die individuelle Bewegung in ihrer Eigenart erfassen, so müssen wir zwei grundsätzliche Tatsachen anführen, deren Nichtberücksichtigung eine der Ursachen enthält für die völlige Verwirrung, die in den theoretischen Auseinandersetzungen über körperliche Erziehung zu finden ist. Diese beiden Tatsachen sind enthalten in dem Satz: Jede individuelle Bewegung hat stetigen und rhythmischen Charakter. Was es mit der individuellen Bewegung auf sich hat, erfährt jeder, der mit dem Gewehr im Anschlag nach der Scheibe zielt. In den ununterbrochenen, feinen Erzitterungen des Armes, die eine absolute Einstellung auf das Ziel unmöglich machen, verrät sich die unaufhörlich vibrierende Lebensbewegung, deren zeitlich größere Rhythmen wir wiederfinden im Herzschlag, in der Atmung, in den Bewegungen der Eingeweide, in den großen periodischen Wellen, welche über Monate und Jahre hinaus das organische Leben des einzelnen durchfluten und das Leben der Individuen, der Geschlechter und ganzer Völker an den rhythmischen Ablauf der Planetenbewegung ketten.

Wir werden im Verlauf dieser Arbeit noch oft den Begriff des Rhythmischen gebrauchen und wollen bereits an dieser Stelle klar festlegen, was wir unter rhythmischem Ablauf einer Bewegung verstehen. Eine Bewegung hat rhythmischen Charakter in dem Grade als sie ursprüngliche Lebensbewegung ist. Diese Abgrenzung enthält die weitere Behauptung, daß es Bewegungen gibt, die diesen ursprünglichen Charakter ganz oder teilweise eingebüßt haben. Zunächst aber wollen wir die Beweiskraft der obigen Sätze erhärten durch einige Belege aus der medizinischen und psychologischen Literatur.

Wieder müssen wir auf die Zeit Pestalozzis zurückgehen, um das Aufdämmern einer Einsicht wahrzunehmen, die dann, jahrzehntelang verschüttet, erst in unseren Tagen fast neuentdeckt werden mußte. Im Jahr 1818 finden wir eine „Inauguraldissertation über die tierische Bewegung" (Würzburg) von Carl Merck und darin folgende höchst bedeutsamen Worte (S. 55): „Beim Menschen wirkt die Erziehung dahin, daß alles Instinktartige unterdrückt und das Begehrungsvermögen unter die Herrschaft des Geistes, mithin die Willkür unter die Herrschaft des Willens gebracht werden. Inzwischen kann keine Sorge und Pflege alles Rhythmische im Menschen auslöschen, und es bleibt im Gange, in der Haltung des Leibes, in der Sprache, in der Handschrift und dergleichen mehr immer eine Spur des nicht zu überwindenden individuellen

Charakters und des daraus entspringenden permanent Gesetzmäßigen in der Bewegung, so wie denn auch Klima und Nahrungsmittel ihre Gewalt, womit sie die Entwicklung des Menschengeschlechts regieren, an den Besonderheiten in den Bewegungen der Individuen nach ihrem Nationalcharakter dartun." Wir finden bei Merck eine durchaus klare Auffassung des Rhythmischen. Es ist ihm ein Zeichen des Zusammenhanges des Organischen mit dem Naturganzen. Der Physiologe Carl Friedrich Burdach beschreibt in seiner „Physiologie als Erfahrungswissenschaft" (Leipzig 1838 Bd. III S. 459) das Wesen der organischen Rhythmik mit folgenden Worten: „Die elementare Periodizität findet sich in den einfachen oder elementaren Aktionen des Lebens und erfolgt in ganz kurzen Zeiträumen, die wir nach dem gewöhnlichen Zeitmaße nicht beurteilen können. Der Wechsel wird hier von der Einheit der Lebenstätigkeit aufgenommen und diese erscheint als eine stetige, ungeachtet sie gleich dem Lichte und dem Schalle nichts als eine Reihe unzähliger Oszillationen ist. So ist jeder Muskel bei anscheinend gleichförmig fortdauerndem Zustand für immer (!) in einer inneren Bebung begriffen; ein gleicher unmerklicher Wechsel verrät sich durch einige Umstände bei der scheinbar stetigen Nerventätigkeit; und die gleichförmige Fortdauer der organischen Gebilde beruht auf der in unendlich kleinen Zeiträumen wechselnden Ausstoßung veralteten und Aufnahme frischen Stoffes. . . . Eine absolute Ruhe, eine reine Negation kann nicht eintreten: die Periodizität als ein Prädikat des Lebens kann kein Wechsel von Leben und Leblosigkeit sein."

Unter den neuzeitlichen Denkern sind es vor allem der Mathematiker und Psychologe Melchior Palágyi und der Graphologe und Psychologe Ludwig Klages, die mit größtem Nachdruck die Bedeutung des Rhythmischen auch für die Aufhellung der psychischen Phänomene betonen. Bei Palágyi[1] heißt es: „Es liegt in der Natur unseres vegetativen Lebensprozesses, daß es sich in einem System von periodischen und unwillkürlichen Bewegungen, die zwischen entgegengesetzten Phasen verlaufen, äußert. Myriaden von Lebensrhythmen, die in den Zellen und in den sie verbindenden Fibrillen eines Organismus verlaufen, verbinden sich zu jenem großen Musikstück, das wir unseren Lebensprozeß nennen. Anschaulich wahrnehmbar tritt diese Lebenssymphonie im Atemzug und im Pulsschlag hervor. Die Rhythmen unseres vegetativen Lebens bilden aber die Grundlage dessen, was wir unser animalisches Gemütsleben, unsere Gefühle oder Stimmungen nennen" (S. 225). Oder bei Klages:[2] „Den ganzen Menschen beständig durchrollend modelt sein seelischer Eigenpulsschlag jeden Zug seines Mienenspiels wie jede Bewegung seiner Finger, durchblutet den Ausdruck jeder mindesten Wallung, beprägt mit seinem Rhythmus jede Hantierung und verleiht noch den Erzeugnissen des werkelnden Töpfers, Schmiedes, Webers, Tischlers, Schusters, Maurers, Seilers eine nicht ganz zu verwischende und niemals aufzulösende ‚Handschrift'" (S. 115).

Wenn unser gesamter Lebensprozeß, der physische wie der psychische, sich als unter rhythmischem Ablauf stehend erweist, so erhebt sich nunmehr aber die schwerwiegende Frage nach der Ursache des Arhythmischen, nach der Ursache derjenigen Störungserscheinungen, die sich unter

---

[1] Melchior Palágyi, Naturphilosophische Vorlesungen über die Grundprobleme des Bewußtseins und des Lebens. Charlottenburg 1908.

[2] Ludwig Klages, Ausdrucksbewegung und Gestaltungskraft, 2. Aufl. Leipzig 1921.

bestimmten Bedingungen im Ablauf der Bewegung kundgeben. Oder deutlicher gesagt: Wenn die Bewegungen der Kinder ursprünglich rhythmischen Charakter haben, wie ist dann die Möglichkeit der Unterdrückung dieser Bewegung psychologisch zu erklären? Dabei erinnern wir uns der Tatsache, daß wir nur diejenigen Bewegungen unmittelbar beeinflussen können, die an die Ausübung willkürlicher Muskeltätigkeit gebunden sind. Auch diese tiefgreifende Frage hat ihre Beantwortung bereits in der oben erwähnten Inauguraldissertation von Merck gefunden. „Da aber das Vorstellungsvermögen ursprünglich und vor aller willkürlichen Bewegung schon tätig ist, so ist sein Eingehen in die Bewegung mit einer Art Freiheit verknüpft, welche sich durch den Mangel an Rhythmus veroffenbart, und eben das ausmacht, was hier willkürliches genannt wird." Im Vorstellungsvermögen, welches wir an dieser Stelle im Sinne Mercks am richtigsten definieren als die Fähigkeit, der Bewegung ein Ziel zu setzen (= vorzustellen!), wird die Ursache der Arhythmie gesucht. In der „Physiologie als Erfahrungswissenschaft" von Burdach (siehe oben) heißt es S. 468: „Wo die Psyche wirkt, ist auch die Herrschaft der Notwendigkeit und Periodizität beschränkt: Sinnentätigkeit, Geistesanstrengung und Muskeltätigkeit sind unter allen Funktionen am wenigsten an einen bestimmten Rhythmus gebunden und lassen sich bald tagelang ununterbrochen fortsetzen, bald wieder noch längere Zeit aussetzen, je nachdem der Wille es bestimmt." Die Verwandtschaft mit der Merckschen Auffassung liegt in dem gleichmäßigen Betonen der Aktivität, – sei es in Form eines zielsetzenden „Vorstellens", sei es in Form einer unser psychisches Leben durchdringenden „Tätigkeit" – als Ursache der Arhythmie.

Die tiefsten Aufschlüsse verdankt die Lehre vom Rhythmus dem Psychologen Ludwig Klages:[1] „Die Störbarkeit des rhythmischen Ablaufs steigert sich also mit der Wachheit des Geistes" (S. 26). „Rhythmisch äußert sich und erscheint das Leben; mit dem Takte dagegen zwingt den rhythmischen Lebenspulsschlag unter das ihm eigentümliche Gesetz der Geist" (S. 34). Ferner:[2] „Die Gestalt der Pflanzen und die Gestalt wie Bewegung der Tiere ist in jedem Augenblick von grenzenloser Ursprünglichkeit, soweit nur der Organismus die ihm völlig angemessenen Lebensbedingungen fand, und es wäre freilich nicht anders mit der Leibes- und Bewegungsgestalt des Menschen, wenn dieser nicht unter einem grundsätzlich anderen, nämlich teilweise außernatürlichen Zwange stände. Ausdruck des Lebens ist der Rhythmus, Ausdruck des Geistes die Verdrängung des Rhythmus durch die regelnde Kraft des Gesetzes. Je mehr im ‚Inneren' der Geist das Leben überwältigt hat, um so mehr tritt an der Erscheinung des Inneren der Rhythmus hinter der Regel zurück" (S. 139). Der Geist als Ursache der Arhythmie!

Wir sind an dem Punkt angelangt, wo die Probleme der körperlichen Erziehung tief hinabtauchen in die Fragen der Weltanschauung. Und hier liegt auch die tiefere Ursache für den leidenschaftlichen Kampf, der die Geschichte der Körpererziehung durchzittert. Instinktiv haben alle Teilnehmer an diesem Kampfe empfunden, daß noch etwas anderes zu erkämpfen oder zu bekämpfen war als der Entscheid über die physiologische Zweckmäßigkeit oder Unzweckmäßigkeit einiger oder ganzer Gruppen von Übungen. Es war sicher nicht nur verbohrter Intellektualismus

[1] Ludwig Klages, Handschrift und Charakter, 2. Aufl. Leipzig 1920.
[2] Ausdrucksbewegung und Gestaltungskraft a. a. O.

auf der einen Seite, gegen den die Pioniere der Körpererziehung anzukämpfen hatten, es war auch die instinktive Lebensmacht des Rhythmischen, die sich wehrte gegen die Vergewaltigung durch eine Gymnastik, die auf ihre Fahnen schrieb: wir fordern Körpererziehung allein um des Geistes willen. Denn der tiefere Instinkt liegt bei den rhythmischen Naturen, nicht bei den geistigen! Und mögen diese Pioniere unter dem Begriff des Geistigen alles mögliche verstanden haben, den ganzen Inbegriff unseres Psychischen, die tatsächliche Ausführung der körperlichen Übungen ließ bald keinen Zweifel übrig, daß es wieder einmal auf Unterdrückung des Organischen ausging zugunsten der Ausprägung eines Typus von Menschen, dessen Reinausprägung als Willensmenschen wir im „typischen" Engländer und Amerikaner vor uns haben und ablehnen müssen, solange wir noch Deutsche sind, solange noch das Blut unserer Vorfahren in unseren Adern fließt, eines Menschenschlages, dessen rhythmischer Pulsschlag sich noch heute in tausenden Gebilden widerspiegelt und der das tiefe Geheimnis bildet jenes unfaßbaren Wortes: Deutschland! Es ist der uralte Kampf zwischen einer monistischen und dualistischen Weltanschauung, der auch den Kampf um die Gewinnung einer neuen Erziehung beherrscht. Unsere bisherigen Ausführungen lassen keinen Zweifel übrig, auf welcher Seite wir stehen. Im Geistigen haben wir diejenige Macht zu sehen, die dem Rhythmus d. h. dem Leben antagonistisch ist. Arhythmie ist ein Durchgangsstadium in der schrittweisen Überführung rhythmischer d. h. ähnlicher Bewegungsabläufe in sich identisch wiederholende.

Hier scheint zwischen unseren Ausführungen und den Worten Pestalozzis ein Widerspruch sich kundzugeben. Die Worte Pestalozzis: „Die Natur gibt das Kind als ein unzertrennbares Ganzes, als eine wesentliche organische Einheit mit vielseitigen Anlagen des Herzens, des Geistes und des Körpers" scheinen hervorgegangen zu sein aus einer monistischen Weltanschauung, denen eine Auffassung der dualen Spaltung des Menschen entgegensteht. Dieser Widerspruch ist aber nur ein scheinbarer und verschwindet, sobald wir zu einer widerspruchsfreien Erkenntnis des Psychischen durchdringen. Schon die Tatsache, daß wir das Psychische zum Gegenstand der Erkenntnis machen können, zwingt uns den Schluß auf, daß geistige Erfassung und psychisches Geschehen unmöglich derselben Grundquelle entspringen können. Es ist das große Verdienst von Palágyi und Klages, in diese Hexenküche des modernen Psychologismus mit der Fackel durchdringender Kritik hineingeleuchtet zu haben und diesen Grundirrtum der Verwechslung des Vital-Psychischen mit dem Logisch-Geistigen an der Wurzel beseitigt zu haben.

Das Charakteristische dieser geistig-logischen Tätigkeiten ist, daß sie keine strömende Seite haben, sondern identisch sich immer wiederholende Akte sind. Da sie keine strömende Seite haben, so gehören sie dem Zeitverlauf nicht an, stellen vielmehr diejenige Funktion dar, die im zeitlichen Ablauf die Grenzen markiert, mit Hilfe dieser den zeitlichen Ablauf und räumlichen Zusammenhang der Geschehnisse zerstückelt, um im Abstraktionsprozeß auch die Mannigfaltigkeit dieser Teile durch neue Grenzsetzung aufzuheben und so bei identischen Begriffen zu landen. Im Vitalen wogt das Werden, das ewig Neugebären, das Ursprüngliche, im geistigen Akt äußert sich das Sein, dessen unmittelbare Wirkung die Angleichung ist, die Überführung des räumlich und zeitlich Ähnlichen in sich identisch Wiederholendes. Das ähnlich Wiederkehrende ist aber der Rhythmus, das gleich Wiederkehrende die Messung, deren Träger die zentrale Ich-Einheit des beziehenden

Geistes ist. Somit tritt die messende d. h. grenzsetzende Funktion dem lebenden Substrat gegenüber, das der Messung unterworfen (!) wird.

In seiner schlichten aus tiefster Klarheit schöpfenden Sprache sagt Palágyi: „So gering jemand auch von der menschlichen Verstandeskraft denken mag, so sollte er sich doch sagen, daß wir wenigstens in Gedanken fähig sind, absolut scharfe Grenzen in dem sinnlichen Weltgeschehen zu setzen. Sinnliche Marken für diese absolut scharfen Grenzen gibt es freilich nicht, weil das Sinnliche etwas Fließendes ist. Wenn ich also behaupte, daß unsere Empfindungen fließen, unsere geistigen Akte hingegen punktuell sind, so lebe ich in der Überzeugung, etwas gesagt zu haben, was sich jedermann notwendig sagen muß, wenn er bedenkt, daß man vermittels des Empfindens keine absolut scharfen Grenzen setzen kann, vermittels des Geistes aber absolut scharfe Grenzen setzt. Mir scheint es eine sogenannte ‚Selbstverständlichkeit' zu sein, daß unsere Lebensvorgänge von fließender und unendlich zusammengesetzter Natur, unsere geistigen Akte hingegen von punktueller und einfacher Natur sind, denn unsere Sinnlichkeit verfügt nur über fließende Marken, unser Verstand hingegen setzt absolut scharfe (punktuelle) Marken an die räumlichen und zeitlichen Grenzen der Dinge und Geschehnisse. Hieraus entspringt tatsächlich eine Inkongruenz der menschlichen Natur" (Vorlesungen S. 261).[1]

Ursprünglich ist jede Bewegung, soweit sie der Lebenseinheit, der „organischen Einheit" Pestalozzis entspringt und in ihrer Form den triebhaften Ursprung verrät, geistig ist jede Bewegung, soweit sie in willkürlichen vom Geiste durch Grenzsetzung erzwungenen Bahnen abläuft. Im Willensakt haben wir die vollstreckende Funktion zu sehen, durch welche die rhythmisch vibrierende Lebensbewegung in eine auf ein Ziel eingestellte (= vorgestellte!) gestreckte Bahn übergeführt wird. Restlos ist diese Überführung nie möglich, denn unser Bewegungsleben bleibt dem der Einheit des Organischen entsprungenen Triebleben verhaftet und unterliegt dauernd den „Störungen", die aus dem Organismus der Ablenkung entgegenwirken. Über diese Störungen vermag der Geist nur bis zu einem gewissen Grade Herr zu werden, denn die Ablenkung der Lebensbewegung ist niemals eine stetige, sondern eine punktuelle, entsprechend der oben dargelegten

[1] Dieser Doppelnatur unseres psychischen Verhaltens, strömend zu vibrieren und unter der Macht geistiger Akte eingeengt zu werden, trägt die Sprache Rechnung mit dem Begriff „geistiges Leben", ein Begriff, in welchem die Verlockung, das Leben geistig zu interpretieren, vielen, wenn nicht den meisten Philosophen verhängnisvoll geworden ist. Dagegen Klages (Geist und Seele, Deutsche Psychologie, Bd. II, Langensalza 1917): „Lebendig ist das ununterbrochen Erlebende. . . . So gewiß das Erleben eine Totalität fließender Vorgänge ist, so gewiß bedeutet „Bewußtsein" die durch sie verklammerte Abfolge intermittierender Akte. Demgegenüber pflegen die Lehrbücher der „Psychologie" mit der Versicherung anzufangen, gerade das Bewußtsein habe die Natur des stetigen Stromes, aus dem erst die denkende Betrachtung Seiten und Teile herausgehoben. . . . Wir können nicht beurteilen, was diejenigen sich eigentlich denken und ob sie überhaupt etwas dabei denken, die im selben Atem von geistigen Akten und vom „Strom des Bewußseins" sprechen; soviel aber wissen wir, daß eine so skrupelfreie Begriffsverwirrung für sich allein schon ausreichen würde, um jede Vermischung von Leben und Geist zu berechtigen und das Erleben nach Belieben aufzufüllen mit unbewußten Bewußseinsakten! . . . Geist und Leben sind zwei ursprüngliche Wirklichkeiten: die zeitlose des Seins und die zeitliche des Geschehens; . . ." (S. 254.) „Wir haben also festzustellen: es gibt ein außerraumzeitlich Seiendes, den Geist (λόγος, πνεῦμα, νοῦς), vermöge dessen jedes urteilsfähige Wesen zu ein und demselben Begriff der Einheit, der Zahl und des Maßes kommt und das Zeitlichwirkliche aus dem Gesichtspunkt eines Beziehungssystems zählbarer Punkte zu betrachten gezwungen ist" (S. 309). Vgl. auch Schiller, Ueber das Pathetische: „An dieser Disharmonie nun zwischen denjenigen Zügen, die der animalischen Natur nach dem Gesetz der Notwendigkeit eingeprägt werden, und zwischen denen, die der selbsttätige Geist bestimmt, erkennt man die Gegenwart eines übersinnlichen Prinzips im Menschen, welches den Wirkungen der Natur eine Grenze setzen kann, und sich also eben dadurch als von derselben unterschieden kenntlich macht."

Besonderheit der geistigen Akte, nur immer in metrischer Folge den Strom zu treffen. Zwischen den metrischen Punkten läuft aber die Bewegung weiter und stellt sich in ursprünglicher Reinheit wieder her je nach der individuellen Kraft und Besonderheit des Ablaufs und der schnelleren oder langsameren Folge der geistigen Akte. Oder anders gesprochen: geistig sind an jeder Bewegung die Punkte, an denen die Bewegung durch einen Willkürakt abgelenkt wird. Punkte sind aber etwas Immaterielles, und so stoßen wir bei der Analyse der willkürlichen Bewegung auf die immaterielle Natur des Geistigen, die in der Weltbetrachtung aller großen Denker (Hegel, Schiller) eine so entscheidende Bedeutung hat, in ihrer Selbstherrlichkeit von der „modernen" Psychologie geleugnet wird und erst durch Denker vom Range Palágyi's und Klages' wieder entdeckt werden mußte. Besonders klar tritt die zielsetzende, richtungsbestimmende und bewegungseinengende Natur des Geistigen auch in den sprachlichen Symbolen zutage. Die Worte Verstand, Überlegung, Reflexion sind entstanden, als der sprachschöpferische Mensch noch viel stärker die Bewegungsablenkung im geistigen Willkürakt erlebte. Das Wort „Verstand" (von „verstehen") enthält die ursprüngliche Bedeutung, daß ein sich Bewegendes durch ein den Weg „verstehendes" gezwungen wird, eine andere Richtung einzuschlagen. Das Wort „Überlegung" kennzeichnete ursprünglich gleichermaßen die Richtungsänderung wie das Wort „Reflexion" = Zurückbiegen. Das „Notgeleise", in das Pestalozzis Schulmeister die Kinder zwingt, ist nur der humoristische Niederschlag einer instinktiv richtigen Auffassung vom Verhältnis der ursprünglichen Bewegung zur richtungbestimmten durch den Willensakt des „Vorgesetzten". Auch der Geist hat die Funktion eines Vorgesetzten und jeder Mißbrauch der geistigen Amtsgewalt trifft die – Seele! Die „organische Einheit" der Kinderseele im Sinne Pestalozzis äußert sich in dem inneren geschlossenen Widerstand, mit dem das gesunde und ursprüngliche Kind sich dem geistigen Willensakt, d. h. der Bewegungsablenkung und Bewegungseinengung entgegenstemmt. Statt dem Kinde diese Geschlossenheit des Seelischen nach Möglichkeit zu erhalten und die Totalität der Kinderseele, die „organische Einheit" Pestalozzis (die „Gestaltqualität" im Sinne der neueren Psychologie), umzuformen durch die organische Wirkung des sympathischen Erlebens, sei es mit dem Lehrer, sei es mit den Spielgefährten, ist der tatsächliche Effekt unserer Schulbildung die Schwächung der seelischen Kräfte zugunsten des Ichzentrums und der ihm innewohnenden geistig-mechanischen Tätigkeitsformen. Die Folge sind jene entsetzlichen Instinktunsicherheiten, die geradezu ein Kennzeichen unserer „Gebildeten" genannt werden müssen und jene „unseligen" Spaltungen, die verheerend unseren Volkskörper durchziehen. In der Rationalisierung der Instinkte auf unseren Schulen – die Hochschulen eingeschlossen – liegt der letzte erfaßbare Grund für den inneren und äußeren Zusammenbruch Deutschlands.[1] Ein Wiederaufstieg hat eine durchgreifende Umgestaltung unserer Schulen zur zwingenden Voraussetzung. Ein kräftiger Instinkt ist die Äußerung einer ungebrochenen organischen Einheit und macht seinen Träger hellhörig und hellsichtig für alles, was der organischen Einheit seines individuellen Daseins, wie der inneren Geschlossenheit des großen Volkskörpers, dem er sich organisch eingegliedert fühlt, schädlich oder nützlich ist. Wenn jetzt die Massen wie hypnotisiert sind

[1] „Ein Instinkt ist geschwächt, wenn er sich rationalisiert. Denn damit, daß er sich rationalisiert, schwächt er sich." (Friedrich Nietzsche, Der Fall Wagner.)

von „Schlagworten“, so verrät sich darin übergewaltig die Macht jenes Ichzentrums, zu dessen Wesen es gehört, schlagartig den Strom des seelischen Geschehens zu treffen und zu zerstören. Wie denn unsere Zeit durchweg den Stempel trägt des Anheimfalles an das alles auf sich beziehende Ich und nicht des Hingegebenseins an die sich opfernde Seele!

Auch in den Arbeiten von Felix Krueger,[1] dem Nachfolger auf dem Lehrstuhl Wilhelm Wundts, findet sich die grundsätzliche Tendenz, von der mechanisch-atomistischen Erfassung des Psychischen zu einer „entwicklungsgeschichtlichen Betrachtung“, d. h. zur Anerkennung organisch-rhythmischer Abläufe, vorzudringen. „Es läßt sich geschichtlich verfolgen, wie es logisch begründet ist: je ausschließlicher und konsequenter ein Psychologe dem mechanistischen Erkenntnisideal nachstrebt, um so weiter bleibt er entfernt von einem Begreifen seelischer Entwicklungen. Ja schon die Frage danach ist auf diese Weise abgeschnitten. Denn die genetische Fragestellung setzt überall den Begriff eines relativ selbständigen Kräftesystems von mehr als mechanischer Einheitlichkeit voraus: den Begriff eines lebendigen Ganzen, das sich durch die Wechselwirkung qualitativ verschiedener Teile als System aufrecht erhält“ (S. 50). „Stetig wächst unter Psychologen die Einsicht, daß das wirkliche Erleben selbst des entwickelteren Menschen auf weite Strecken in vorstellungsmäßig wenig differenzierten Formen verläuft“ (S. 108). Man sieht auch bei diesem Psychologen die „organische Einheit“ Pestalozzis, ebenso aber auch den Palágyischen Gedanken der Sprunghaftigkeit unserer Vorstellungstätigkeit aufleuchten. „Auf weite Strecken“ verläuft unser Erleben (!) ohne die Störung, welche der Eintritt der Vorstellungstätigkeit (d. h. der erfassenden Akte des Geistes) hervorruft. Zu wünschen wäre eine noch klarere Herausarbeitung des Begriffs „Differenziertheit“. Das Wort ist an sich durchaus neutralen Inhalts und daher doppeldeutig. Die Entfaltung des Erlebens in entwicklungsgeschichtlicher Beziehung und die Zersetzung des Erlebens durch das Eintreten des geistigen Aktes können begrifflich nicht scharf genug geschieden werden. An anderer Stelle nähert sich Krueger dieser Auffassung: „Versuchen wir ein Gefühl unmittelbar in der Selbstbeobachtung zu erfassen, so verändert es sich eben dadurch bis zur Unkenntlichkeit. Fast dasselbe gilt, wiewohl es weniger bekannt ist, auch für das Spezifische aller Teilkomplexe des Bewußtseins, sofern die spezifischen Eigentümlichkeiten in Frage kommen, die ihnen als Teilkomplexe eignen“ (S. 109).

Der Gedanke der Umwandlung unserer Erlebnisse durch den Besinnungsakt steht im Zentrum der Klagesschen Psychologie: „Darin besteht ihre Ichgestalt, daß eine Lebendigkeit, die den geistigen Akt zu wecken vermag, sobald sie ihn wirklich weckt, bis in die Tiefe hinein von ihm verwandelt ist“ (Geist und Seele S. 181). „Wird aber, sofern es den Akt zu wecken vermag, vom Akte umgelagert das Einzelerlebnis, so ist auch sofort schon beeinflußt das Insgesamt des Erlebens, indem seiner Strömung fortan innewohnt die logisch regelnde Ablaufsschranke.... Einbildung des Geistes fällt nach Sinn und Ausmaß zusammen mit Regulierung des Lebens.“ Entscheidende Auseinandersetzungen in der psychologischen Wissenschaft stehen bevor, Fragen, die im Gegensatz zu den bisherigen ziemlich weltfremden Arbeiten der psychologischen Wissenschaft die Leidenschaften weitester Kreise erregen werden. Im Mittelpunkt der Auseinander-

[1] Über Entwicklungspsychologie, ihre sachliche und geschichtliche Notwendigkeit. (Arbeiten zur Entwicklungspsychologie, Heft I, Leipzig 1915.)

setzung stehen die Fragen nach dem Wesen des Geistigen und des Seelischen, nach der Bedeutung des Rhythmischen, endlich die entscheidende Frage nach dem Lebenswerte der Wissenschaft, Fragen, die bereits Friedrich Nietzsche aufgeworfen und die Psychologie in ihrer bisherigen Form nicht beantworten konnte. Wenn der geistige Akt der Erkenntnis zersetzend auf unser Erleben wirkt, so folgt daraus mit Notwendigkeit eine philosophische Lehre von der negativen Natur des geistigen Aktes. Den ersten großen Vorstoß und den Beginn der Frontaufrollung der Wissenschaft finden wir bei Palágyi und in den tiefgründigen Schriften von Klages: „Die Scholastiker lehrten so tief als wahr, der Geist sei actus purus oder die Tat an sich. Die ‚Tat an sich‘ wäre auch Verneinung an sich, oder vielmehr sie wäre jenes positive Nichts, in welchem die ‚negative Theologie‘ derselben Scholastik nicht minder treffend den Geist erblickte. Erst, wenn der Wirklichkeit angeschlossen, kann die Verneinung des Geistes auch spürbar werden, und sie wird in ihr spürbar, wie wir gesehen haben, durch Unterdrückung der Lebenswelle oder durch Ordnung, Regel, Gesetz!“ (Ausdrucksbewegung und Gestaltungskraft, S. 120.)

Das Verständnis des Rhythmischen wird vor allem durch die unklare Vorstellung erschwert, daß dem Geistigen und der auf geistigen Richtungskomponenten ruhenden staatlichen „Ordnung“ nur das „Chaotische“ gegenüberstehe. Nicht das Chaotische (im Sinne des Anarchischen) allein, sondern auch das Rhythmische steht der „Ordnung“ gegenüber. Die „Ordnung“, soweit sie lebendurchflutet ist, steht zwischen Kosmos und Chaos, zwischen Leben und Anarchie. Wir kommen allerdings zum Chaos, wenn wir auf dem Wege völliger Rationalisierung des Lebens weiterschreiten und aus der Wüste, in die wir uns verirrten, nicht wieder umbiegen (nicht: umkehren!!) und hintrachten zu den Ufern des Lebensstromes, dessen rhythmischer Wellenschlag nur dumpf noch an unser Ohr tönt, dem wir aber lauschen wie einer Sage aus der Kindheit unseres Volkes oder einem Märchen aus unserer eigenen Kindheit. Erst in jüngster Zeit hat auch Leo Frobenius nachdrücklich auf die Bedeutung des Rhythmischen hingewiesen. In seiner Schrift „Paideuma“[1] heißt es: „Diese dämonischen Seelenkräfte der unteren Schicht sind und bleiben überall die Wurzeln des Paideuma“ (= Inbegriff gestaltend flutender Seelenkräfte), „im Volk wie im Individuum. . . . Wenn sich aus allem Vorübergehenden ergibt, daß das Verständnis für den Reichtum dieser Formen dadurch erschwert wird, daß man die Umwelt der Urzeit als Chaos bezeichnet und dem menschlichen Paideuma dieser Periode eine Physiognomie abspricht, so schließt man auch das volle Verständnis für die unendlich weit verzweigten Wurzeln paideumatischer Entwicklung aus“ (S. 114). Die Kindheit eines Volkes hat ebensowenig chaotischen Charakter wie die Struktur der Kinderseele. Erst vom Standpunkt geistig mechanistischer Weltbetrachtung aus gewinnt das dem Feuer gleich in stetigem rhythmischen Wandel begriffene Leben der Kinderseele den Charakter des „Disziplinlosen“, des „Chaotischen“, vom Standpunkt einer lebendigen d. h. seelenhaften Weltbetrachtung entspringt aller Wechsel, alle Durchbrechung der „Ordnung“ der Individualität, die ihrerseits wieder dem kosmischen Lebensrhythmus ihre Form verdankt. Wir müssen den Worten zustimmen, in denen Leo Frobenius seine Anklage zusammenfaßt: „Es ist etwas Unheimliches, etwas Tieftrauriges, wie mechanistisch unsere Zeit mit den Seelen der Kinder umgeht“ (S. 87).

[1] Leo Frobenius, Paideuma. Umrisse einer Kultur- und Seelenlehre. München 1921.

Damit haben wir nunmehr den Punkt erreicht, wo wir diejenige These der Körpererziehung aufstellen können, die den Pestalozzischen Grundgedanken in klarer widerspruchsfreier Form ausspricht: Aufgabe der Körpererziehung ist die Erhaltung der organischen Geschlossenheit der Lebenskraft und die Erhaltung der ursprünglichen Rhythmik der Lebensbewegung gegenüber dem Ansturm lebensfeindlicher Mächte geistig mechanischer Zielsetzung von innen und von außen. Oder um in einem Bild das eben Gesagte zu wiederholen: wenn es schon nötig ist, den ursprünglichen Strom des Lebens zu kanalisieren, um ihn bestimmten Zwecken, seien diese rationaler oder sozialer Natur, dienstbar zu machen, so darf die Nivellierung des Flußbettes und der Flußufer nicht so weit getrieben werden, daß eine völlige Zerstörung des rhythmisch-seelischen Bewegungsbildes eintritt. In der unablässig wiederholten Forderung, die Körpererziehung stehe in erster Linie im Dienst des Geistes und des Willens, sehen wir eine große Gefahr für die heranwachsende deutsche Jugend. Wir sind die letzten, die der Jugend die kräftige Willensanspannung nehmen wollen, aber man sorge dafür, daß der Organismus fähig bleibt, diese Anspannung zu ertragen, ohne Schaden zu nehmen am Rhythmus seiner Seele. Man ist sich noch immer nicht klar über den inneren Zusammenhang, in welchem beim „typischen" Engländer die Willensfähigkeit steht zu seiner — Arhythmie!! Weil der englische Organismus keinen starken Rhythmus hat, ist er dem geistigen Willensakt um so viel zugänglicher oder sagen wir besser „verfallen".[1] Wenn unsere deutsche Jugend nicht in eine gleiche Richtung gedrängt werden soll, so brauchen wir eine deutsche Lehre der Körpererziehung, die den wesentlichen Seiten des Deutschen entspricht, seinem seelischen Rhythmus und der wirkenden Kraft in ihm. Wir brauchen mit anderen Worten eine Gymnastik, die nicht den Kampf zwischen Seele und Geist beseitigt zugunsten des Geistigen und des Willens, sondern diesen Kampf steigert, eine Gymnastik, die immer im Auge behält, daß eine Nation nur so lange groß und unbesiegbar bleibt, als dieser Kampf nicht zum Stillstand kommt, vielmehr bald nach dieser, bald nach jener Seite wogt und in diesem Spiel der Kräfte verharrt. Wenn Schiller das so selten richtig verstandene Wort prägt: „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt", so deuten wir dieses Wort und sagen: Der Mensch ist nur da Mensch, wo die Kräfte seines Inneren, Seele und Geist im Kampf miteinander liegen.[2]

Die Seele hat zwei Seiten, die Kraft der Strömung und die Form der Strömung. Beide

---

[1] Auch Oswald Spengler macht Front gegen das in unser Volk tief eingedrungene Engländertum. Auch er durchschaut die psychische Struktur des Engländers, die geheime Ursache seiner egozentrischen, auf rücksichtslose nackte Tat „eingestellten" Grundhaltung: „Preußentum und Sozialismus stehen gemeinsam gegen das innere England, gegen die Weltanschauung, welche unser ganzes Leben als Volk durchdringt, lähmt und entseelt (!)". (Preußentum und Sozialismus, München 1921, S. 98.)

[2] Bei allen sportlichen Höchstleistungen wird die seelische Rhythmik dem aktiven, egozentrischen Zweckprinzip in uns geopfert: „Regulierte, zweckbestimmte Willenshandlungen gewahren wir immer und immer wieder im Sport; ja, man kann beinahe sagen, daß es kein Gebiet gibt, in dem diese Zweckbestimmtheit höher und vollkommener ausgebildet wäre. Und nur durch diese bis aufs höchste getriebene Unterstellung aller Seelenregungen unter den kraftvoll und sicher lenkenden Willen sind solche Höchstleistungen möglich, wie sie z. B. in der Geschichte der Läufer von Marathon aufweist. . . ." (Schulte, Leib und Seele im Sport a. a. O. S. 19.) Die Geschichte des Läufers von Marathon beweist deutlich die Dualität der menschlichen Struktur, das Vorhandensein eines den rhythmischen Ablauf des Organischen störenden, zuletzt aufhebenden Prinzips. Wir betonen ausdrücklich, daß wir nicht die Höchstleistung an sich, sondern die einseitige Einstellung der körperlichen Erziehung auf Höchstleistungen und die ausschließliche Wertung der höchsten Zahl ablehnen.

bilden ihre Individualität. Die Körpererziehung muß beiden Seiten des Seelischen gerecht werden. Wir brauchen zwei Disziplinen. Einmal legen wir das Gewicht auf die Entfesselung der Kraft, zum andern auf die Entfesselung der Bewegung. Kraft entzündet sich an Kraft, Bewegung an Bewegung. Mit tiefer Weisheit haben die Griechen auch diese Zweiteilung eintreten lassen. In den großen Kampfspielen entfesselten und bezwangen sie die Kraft, im Chor der Tragödie entfesselten und bezwangen sie die Bewegung. Während ihre Spiele eine nahe Verwandtschaft zu unseren sportlichen Veranstaltungen hatten, haben wir zu jener anderen Seite der Körpererziehung erst Ansätze. Erst die Durchdringung beider Disziplinen, der sportlichen und der bewegungsrhythmischen, vermag jenen tiefen Zusammenhang herzustellen, welcher bei den Hellenen zwischen Leibesübung, plastischer und dramatischer Kunst bestand, ein Zusammenhang, der in Deutschland bislang noch nicht besteht und noch nicht bestehen kann. Die Erziehung zur Bewegung ein Stück weiterzutragen ist die Aufgabe, die der Verfasser sich mit diesem Buch gestellt hat.

II. Zur Methodik der Körpererziehung

Freunde, bedenket euch wohl, die tiefere, kühnere Wahrheit
Laut zu sagen; sogleich stellt man sie euch auf den Kopf.
Schiller.

a) Wissenschaft und Leben

Die Mehrzahl der Methoden körperlicher Erziehung hat die unleugbare Tendenz, in der Anatomie und der Physiologie die Grundlagen zu suchen, auf denen das Gebäude körperlicher Übungen sich aufzubauen hat. Maßgebend für die Gestaltung der Übungen sollen der anatomische Aufbau des Körpers oder der physiologische Ablauf der Bewegungen sein. Es gibt kaum ein Lehrbuch der Körpererziehung, das sich nicht ausstattet mit langen Beschreibungen der Muskulatur, mit schönen anatomischen Abbildungen, mit den Ergebnissen physiologischer Arbeiten, sei es über äußere Bewegungsabläufe, sei es über innere Organzusammenhänge, sei es über die Stoffwechselvorgänge bei der Atmung usw. Die Wissenschaft ist nicht imstande, eine natürliche Bewegung auch nur zu beschreiben. Daß sie vollends nicht fähig ist, eine natürliche Bewegungsübung zu finden, ist eine Einsicht, die langsam und stetig auch bei den maßgebenden Fachleuten sich geltend macht.

R. du Bois-Reymond,[1] eine Autorität auf dem Gebiete der Muskelphysiologie, gibt offen die Unzulänglichkeit der Wissenschaft in Fragen der praktischen Körpererziehung zu. „So verbreitet in einer oder der anderen Form die Anschauung ist, daß der Physiologe, ja, der Mediziner überhaupt, die Leistung der einzelnen Muskelgruppen, z. B. bei bestimmten Leibesübungen, beurteilen und danach über deren Zweckmäßigkeit oder Unzweckmäßigkeit entscheiden könne, so grundfalsch ist sie bei dem heutigen Stand der Wissenschaft. Vorläufig ist die rein praktische Erfahrung in allen Dingen die einzig zuverlässige Lehrmeisterin. Die höchste Leistung, die sich die spezielle Physiologie der Bewegungen fürs erste zutrauen darf, ist die, unter Umständen das Ergebnis der praktischen Erfahrung auch wissenschaftlich begreifen zu lernen. . . . Hier sei an die Anekdote von dem Anatomen Braune erinnert, der, von den Behörden um die zweckmäßigste Form eines Säbelgriffs befragt, statt tiefsinnigen anatomischen Erwägungen nachzugehen, in einen Klumpen plastischen Tons gegriffen hat und so das gewünschte Modell auf praktischem Wege gefunden haben soll.“ (S. 4.)

Fragen wir nun nach dem tieferen Grund der Unzulänglichkeit wissenschaftlicher Begründung, so können wir allgemein sagen: Gegeben ist ursprünglich der natürliche Zusammenhang des Organismus. Es gibt ursprünglich keine „Teile“ des Körpers, sondern wir haben vor

---

[1] R. du Bois-Reymond, Spezielle Muskelphysiologie, Berlin 1903.

uns eine „organische Einheit". Diese organische Einheit umzuformen, ohne sie zu zerstören, ist der Sinn pädagogischer Einwirkung. Für die Wissenschaft ist diese organische Einheit Objekt der Forschung. Sie zergliedert den Organismus, um dann wieder synthetisch die Teile zu verbinden. Und auch hier in der Wissenschaft bereits macht sich der Gegensatz analytisch-wissenschaftlicher und synthetisch-künstlerischer Betrachtung geltend. Auch die größte und genaueste Kenntnis des menschlichen Körpers schafft noch keinen Anatomen oder Physiologen, noch weniger einen großen Plastiker. Es muß hinzukommen die angeborene künstlerische Fähigkeit, den Organismus in seiner Totalität erfassen zu können, sei es als physiologischen Vorgang, sei es als anatomische Einheit, sei es endlich in seinen räumlichen und qualitativen (Licht-, Schatten-) Beziehungen, was den großen Plastiker ausmacht. Niemals kann man auf Anatomie ein System der Gymnastik gründen, das Ansprüchen auf organische Formentwicklung Genüge leistet. Sobald man qualitative Ziele erstrebt, versagt jede noch so große Kenntnis der Anatomie, denn kein Muskel hat jemals auch nur bei zwei Individuen dieselbe Form. Das Geheimnis plastischer Körperbildung beruht ja gerade auf jener ganz bestimmten einmaligen Form, welche aus der Gesamtstruktur hervorgeht. Diese Form mit instinktiver Sicherheit finden zu können und keine Zusammenfügung innerlich unzusammenhängender Teile zu liefern, macht die plastische Begabung aus. Der Gymnastiker braucht allerdings nicht Plastiker zu sein, denn nicht er bildet, sondern die Natur bildet. Die Aufgabe des Gymnastiklehrers besteht vielmehr darin, diejenigen Bewegungen zu finden, unter denen die plastischen Naturkräfte sich am besten betätigen können. Jeder ungestörte Naturtrieb äußert sich plastisch. Die Bedingungen einheitlich organischen Wachstums der Muskulatur zu entwickeln, ist die Aufgabe einer Methodik der Gymnastik. Diese Bedingungen dürfen nie die einseitige Entwicklung bestimmter Muskeln, sondern müssen immer die Entwicklung sämtlicher Muskeln zugleich fordern und zwar in der von der Natur erstrebten Richtung.

Im engeren Sinne ergibt sich die Unzulänglichkeit der Wissenschaft aus ihren Ergebnissen selbst. In dem oben zitierten Buch von du Bois-Reymond heißt es: „Die einzeln benannten Muskeln sind anatomische, aber nicht mechanisch-physiologische Einheiten" (S. 245). „Man könnte nun glauben, wenn die Muskelmechanik die Muskeln nicht nach ihrer anatomischen Anordnung betrachtet, werde sie eine physiologische Einteilung an deren Stelle setzen. Das ist aber aus dem Grunde nicht ausführbar, weil die physiologische Gruppierung keine bleibende ist. ... Schließlich läßt sich auch die Grenze für die Mitwirkung bei einer einzelnen Bewegung gar nicht feststellen, da sie je nach der Stellung des Körpers eine verschiedene sein wird" (S. 246). „Die Muskeln des Rückens und Nackens, in so viele Einheiten sie die Anatomen auch trennen mögen, sind vom physiologischen Standpunkt als eine gemeinsame Masse anzusehen. Damit soll nicht gesagt sein, daß diese gesamte Muskelmenge immer nur gemeinsam in Tätigkeit trete, im Gegenteil kann sicher die Rückenmuskulatur jeder einzelnen Stelle längs der Wirbelsäule für sich tätig sein. Auch innerhalb eines jeden Körperabschnittes werden die einzelnen langen und kurzen Muskeln wahrscheinlich nicht immer auf genau dieselbe Weise zusammenarbeiten, doch ist bis jetzt keine eingehendere Analyse möglich" (S. 254). „Statt die Bewegungsweise des Körpers nach der anatomischen Einteilung der einzelnen Muskeln darstellen zu wollen, was erst der allerletzte Schritt in dem Ausbau der speziellen Physiologie der Bewegungen sein kann, sollte man daher

die unendliche Mannigfaltigkeit der Bewegungen planmäßig in einzelne Bewegungsformen einteilen und diese, jede für sich, als einheitlich Ganzes untersuchen" (S. 321). „Im weiteren Sinne tritt schließlich der ganze Körper, je nach der Stellung, die er einnimmt, zu der einzelnen Bewegung in Beziehung. Diese gemeinsame Tätigkeit ist aber durch die fortwährende Übung so zur Gewohnheit geworden, daß sie unbewußt und fast unmerkbar abläuft" (S. 277).

Ähnliche Gedanken finden wir bei Tigerstedt[1] ausgesprochen: „Die Untersuchungen über die Bewegungen des Körpers sind natürlich noch viel verwickelter als die über die Bedingungen des Gleichgewichts. Kommen ja hier zunächst die Geschwindigkeiten und Beschleunigungen der einzelnen Körperteile als neue Größen hinzu. Ferner spielt hier die Verteilung der Masse innerhalb eines Körperteils, soweit sie in den Größen des Trägheitsmomentes ihren Ausdruck findet, eine Rolle, während für die Muskelstatik nur die Größe der Masse des Körperteils, die Lage und Art der Gelenke sowie die Lage des Schwerpunkts innerhalb derselben in Betracht kam" (S. 60). „Ein sich kontrahierender Muskel zieht nicht nur am Ansatz nach dem Ursprung hin, sondern er sucht auch umgekehrt den Ursprung dem Ansatz zu nähern und wirkt also mit zwei genau gleichen, aber entgegengesetzt gerichteten Kräften auf die beiden Insertionsstellen. Diese doppelte Kraftwirkung würde nur in dem speziellen Fall nicht zu berücksichtigen sein, wenn der Ursprung durch besondere Kräfte fixiert ist; denn dann wird die am Ursprung des Muskels angreifende Kraft durch Widerstände an den Befestigungsstellen im Gleichgewicht gehalten. Im allgemeinen wird aber wegen des soeben erwähnten Umstandes ein Muskel auch auf Gelenke einen Einfluß ausüben, über welche er gar nicht hinwegzieht" (S. 61).

Diese ganze Auffassung, daß man auf Anatomie und Physiologie im engeren Sinne eine praktisch brauchbare Lehre der Körperbewegung gründen könne, hat ihren Ursprung in dem mechanistischen Geiste der letzten Jahrzehnte, der auch in dem menschlichen Körper letzten Endes nur eine — Maschine sah. Vollends stimmt sie überein mit der psychologischen Auffassung, der Körper habe dem Geiste oder, deutlicher gesagt, dem — Maschinisten zu gehorchen. In dem Buch von Frau Beß Mensendieck, „Körperkultur des Weibes" (München 1900), heißt es: „Körperkultur in dem hier angestrebten Sinne beschäftigt sich hauptsächlich mit der Bewegungsmechanik(!) des menschlichen Körpers. . . . Die wenigsten Frauen haben eine Ahnung von dem Bau und dem Zweck der Muskulatur oder gar von der mechanischen Zweckmäßigkeit der Körperstruktur" (S. 14). „Gerade bei den Haushaltungsarbeiten veranlassen diese Fehler Erschlaffungen der Unterleibsorgane, Senkungen, Blutungen, Verlagerungen, Venenknoten usw., Übel, die vielfach vermieden werden könnten, wenn man als gelernter Maschinenmeister seiner Körpermaschine vorstehen könnte"! (S. 50). „Dies Montieren(!) des weiblichen Körpers habe ich mir zur Aufgabe gemacht" (S. XII). Wir wollen an dieser Stelle keine Kritik des Mensendiecksystems geben, es liegt uns vielmehr daran, mit obigen Zitaten die geistige Einstellung zu kennzeichnen, welche verheerend die Theorie färbt und nur daher nicht zur vollen Auswirkung kommen kann, weil das Leben schließlich doch stärker ist als alle graue Theorie.

Erfreulicherweise kündigt sich die Abkehr vom Mechanischen und die Hinkehr zum Lebendigen

[1] Tigerstedt, Lehrbuch der Physiologie, Kap. XV. Leipzig 1915.

auch bereits bei den „Fachleuten" in engerem Sinne an. Offen und freimütig schreibt Dr. F. Rösch, Direktor der Turnlehrerbildungsanstalt Karlsruhe, in seinem Aufsatz „Über die Ausbildung der Turnlehrer":[1] „Braucht man denn, um ein guter Turnlehrer zu sein, zu wissen, wo das Zwerchfell angeheftet ist, oder wie die Sehnen des Fußes heißen? . . . Die Wissenschaft in allen Ehren, es gibt aber Gebiete, wo nicht sie, sondern das Können herrscht. . . . Die Wissenschaft hat bis jetzt nur auf dem Gebiete des orthopädischen Turnens selbst einige wenige Übungen erfunden. Alles andere hat der natürliche Instinkt und die unerschöpfliche Phantasie des Volkes gefunden. . . . Hätte die Wissenschaft uns wirklich so viel helfen können als sie glaubte und vielfach noch glaubt, so wären wir schon viel weiter."

Im Jahre 1885 erschien in Deutschland die Übersetzung des großen Werkes von G. B. Duchenne, Über die Physiologie der Bewegungen.[2] In ihm steht der Gedanke klar ausgesprochen, den wir als grundlegend für eine Methodik der Körpererziehung erachten: „l'action musculaire isolée n'est pas dans la nature". Duchenne ging aus von der Tatsache, daß jeder Muskel durch elektrische Einwirkung zur Kontraktion gebracht werden kann. Durch die Möglichkeit, die elektrische Einwirkung auf jeden Muskel oder jedes Muskelsystem zu beschränken, hoffte Duchenne die willkürlichen Bewegungen nachzuahmen und auf diese Weise „am lebendigen Menschen die Einzelwirkung jedes Muskels und folglich die Physiologie der Bewegungen zu studieren" (S. XIX). Und das Resultat: „Wie groß war daher meine Überraschung, als sich aus meinen elektromuskulären Versuchen bald eine Reihe von unvorhergesehenen Tatsachen, die allen Berechnungen der Mechanik zu spotten schienen, herausstellte!" (S. XX.) „Ich freute mich schon der Resultate, die ich durch die lokale Muskelfaradisation erhalten hatte und hoffte leicht und in kurzer Zeit eine noch unerforschte Schatzgrube von Entdeckungen auszubeuten. Ich stellte mir vor, daß ich nur rasch jede Region des Körpers durchzunehmen und die Muskeln jeden für sich und in ihren Teilen spielen zu lassen brauchte, um einen großen Teil der Physiologie der Bewegungen neu herzustellen — wenn man mir diesen Ausdruck gestattet. Aber auf diese anspruchsvolle Hoffnung mußte ich bald verzichten, denn ich wurde durch meine eigenen Experimente aufgehalten, welche oft auf die Muskelfunktionen keinerlei Schluß gestatteten" (S. XXI). „Durch die elektrophysiologischen Versuche und klinischen Tatsachen, die ich mitgeteilt habe, ist auf jede einzelne impulsive Muskelassoziation ein volles Licht gefallen. Sie haben gezeigt, daß die partiellen Muskelkontraktionen (d. h. die isolierten Kontraktionen einzelner Muskeln) nicht in der Natur liegen, daß sie nur künstlich vermittels der lokalen Faradisation oder unter gewissen pathologischen Verhältnissen zustande kommen, daß sie immer Verunstaltungen erzeugen oder üble Zufälle verschulden können" (S. 597).

So wenig eine Stimmbildung auf Stimmphysiologie gegründet werden kann, so wenig kann eine Körperbildung auf Bewegungsphysiologie gegründet werden. Beide, Stimmbildung und Körperbildung, gründen sich auf den Ablauf richtiger, d. h. natürlicher Bewegungen. Jede Bewegung ist natürlich, die gleichzeitig Bewegung des gesamten Körpers ist. Nur Kunstbewegungen kann man mit Hilfe anatomisch-physiologischer Forschung

[1] Deutsche Turnzeitung 1914 Nr. 13.
[2] Übersetzt von Dr. C. Wernicke. Kassel 1885.

konstruieren. Alle diese Kunstbewegungen können aber nicht das leisten, was vor allem von einer körperlichen Erziehungsmethode verlangt werden muß: die Weiterbildung im organischen Sinne. Denn die organische Leistung ist immer eine vom ganzen Menschen getragene. Wir lehnen somit die Anatomie und Physiologie als richtungbestimmend für die methodische Ausgestaltung der Übungen ab.[1] Was würde man von einem Lehrer der Kunstwissenschaft halten, der auf Grund seiner Forschungen dem Künstler oder dem Akademielehrer eine Methodik des Schaffens oder Lehrens aufdrängen wollte. Auch die Gymnastik ist ein Stück Kunst, soweit sie lebendig empfunden und gelehrt wird. Und wie der Künstler wertvolle Anregungen seitens der Kunstwissenschaft erfahren kann, so wird auch die praktische Ausübung der Leibesübungen von der wissenschaftlichen Erforschung der Leibesübungen wertvolle Anregungen im einzelnen, nie aber die Leitlinien ihrer Methodik empfangen können.

b) Wille und Ausdruck

In den Mittelpunkt einer neuen Methode der Körpererziehung, alle Einzelzweige körperlicher Ausbildung durchdringend, stellen wir das Prinzip der Totalität. Psychologisch bedeutet es die Geschlossenheit des Triebgefühls, physiologisch bedeutet es die Einheit des Bewegungsablaufs, anatomisch bedeutet es die Einheit des durch Körperbewegung erzielten muskulären Gesamtbildes. Dieses Prinzip bildet die Brücke, welche eine hygienische und eine künstlerische Gymnastik miteinander verbindet und trägt in sich jenes synthetische Moment, welches der weiteren Entwicklung der deutschen Körpererziehung ihr von den andern Nationen unterscheidend charakteristisches Gepräge verleihen wird.

Dem Prinzip der Totalität schließt sich mit zwingender Notwendigkeit an das Prinzip des Schwerpunktes. Wenn die Totalität des Bewegungsbildes erhalten bleiben soll, so kann es für den Willensakt nur einen Angriffspunkt geben, den Schwerpunkt. Greift der Willensakt hier an, so wird das ganze System im Raum verschoben, ohne daß die Geschlossenheit und innere Abgestimmtheit der Bewegungen durch den intermittierend einsetzenden Willensakt zerstört wird. Bereits hier ergibt sich, daß eine natürliche Gymnastik das Hauptgewicht auf die den Schwerpunkt umlagernden Muskeln, also die großen Körpermuskeln legen wird. (Unter Schwerpunkt verstehen wir hier und überall den Lagepunkt des Schwerpunkts bei aufrecht stehendem Körper.)

Aus der Tatsache, daß der Willensakt intermittierend einsetzt und bewegungsablenkend wirkt, ergibt sich das Prinzip der Entspannung. Die zwischen den einzelnen Punkten ablaufende Bewegung hat die Tendenz, aus der abgelenkten Form in die natürliche Form zurückzufluten. Auf die durch den Willensakt hervorgerufene Spannung folgt die Entspannung. Liegen die Willensimpulse zeitlich sehr dicht hintereinander (wie bei der Anstrengung), so findet das jeweilige Absinken der Spannung während der Anstrengung unterschwellig und erst nach der Anstrengung überschwellig statt. Die entspannte Bewegung hat immer rhythmischen Charakter. Von

[1] Vgl. auch E. Colditz, Bewegungskunst oder Kunstbewegungen. Musikpädagogische Blätter 1921 Heft 1 bis 6: „Das medizinische Studium allein und die Kenntnis anatomisch-physiologischer Tatsachen befähigen keinen Menschen, für die Musik brauchbare Anschlagsbewegungen zu finden und auszuführen, ebensowenig wie das Spezialstudium eines Ohrenarztes die Befähigung verleiht, die feinsten, musikalisch wertvollsten Abstufungen eines Anschlags zu unterscheiden" (S. 20).

der entspannten Bewegung zu unterscheiden ist die „Ruhelage“. Diese ist immer nur eine scheinbare, da es keine absolute Ruhe gibt. Hier liegt einer der Quellpunkte der großen Irrtümer, welche die Bewegungslehre kennzeichnen. Aus der Tatsache, daß wir scheinbar durch einen Willensakt z. B. den ruhig herabhängenden Arm heben können, folgt keineswegs die bewegungerzeugende Natur des Willensaktes. Diese Annahme wäre psychologisch nur dann statthaft, wenn der Beweis der absoluten Ruhe des herabhängenden Armes geführt werden könnte, was unmöglich ist. Da der herabhängende Arm nur relativ in Ruhe ist, so ist jede Änderung dieser Lage als Bewegungsablenkung zu definieren.[1] Für die Körpererziehung ergibt sich daraus der folgenschwere Satz: Träger des Rhythmischen sind nicht die Willensakte, sondern das, was zwischen den metrischen durch den Willen vollzogenen Einschnitten liegt, die ursprüngliche körperliche Bewegung. Der Grad des Rhythmischen hängt nicht von der „Exaktheit“ der Willensimpulse ab, sondern von der Qualität des diese Impulse tragenden Bewegungsvorgangs, also von dem, was zwischen den Akzenten mehr oder minder unbewußt abläuft.[2] Gegeben ist die geformte Bewegung, deren innere rhythmische Struktur zu ändern in Niemandes Macht steht. Das einzige, was wir vermögen, ist, durch geistige Einwirkung auf die großen und kleinen Amplitüden der Rhythmik die Bewegung einzuengen, wodurch wir infolge der Stauung der Bewegung einen schnelleren Ablauf erzielen. Das Prinzip der Entspannung (Schiller nennt es die „Lösung“ der Glieder) können wir dem soeben Dargelegten zufolge auch als das Prinzip der Rhythmik bezeichnen. Symbolisch lassen sich die Vorgänge am besten wiedergeben durch das uralte Bild des in Wellen dahingleitenden Stromes. Die geistige Einwirkung ist analog der Umformung dieses Stromes in einen – Kanal. Jede Nivellierung der Uferwände und des Flußbettes zerstört die rhythmische Individualität zugunsten der Zielstrebigkeit des Bewegungsablaufs: bei zunehmender Einengung tritt Beschleunigung der Strömung ein. In diesem Bilde erfassen wir gleichzeitig die Vorgänge, welche bei jeder sportlichen Tätigkeit, bei jeder Gymnastik, die zielstrebenden Charakter hat, eintreten. Überall dort, wo wir den Willen schulen wollen, ist die Formdurchbrechung, d. h. die Umformung der ursprünglichen Bewegung in eine gerichtete,

[1] Vgl. Ludwig Klages, Ausdrucksbewegung und Gestaltungskraft a. a. O. S. 47: „Die Sprache bestätigt mit den verschiedensten Wendungen, daß die unterscheidend eigentümliche Leistung des Wollens im unverrückbaren Festhalten eines Punktes bestehe. Der Wollende ‚setzt sich‘ etwas ‚vor‘, ‚zielt ab‘ darauf, ist ‚zielbestimmt‘. Den überraschendsten Aufschluß gibt uns das Wörtchen ‚Zweck‘, das ursprünglich den Pflock im Mittelpunkt der Scheibe meint, nach welcher man schießt. Indem die Sprache es ausdrücklich zur Bezeichnung von Willenszielen verwendet, bringt sie unzweideutig zum Ausdruck, daß die Willensbemühung keineswegs etwa auf die Erzeugung, sondern gerade auf Unterdrückung von Bewegungen aus sei und zwar zum Behuf des Innehaltens einer Bewegungsrichtung, die dem Bewegten, anstatt ihm natürlichermaßen innezuwohnen, aufgezwungen wird durch das ‚Vorgesetzte‘. Das Zielen des Schützen ist das Muster der Willensanspannung.“ Ferner vgl. man damit Rudolf Eisler, Elemente der Logik, Eßlingen 1910: „Das Denken ist aktive Geistesarbeit, innere Willenshandlung. Es setzt ein Ich, ein Subjekt voraus, welches seinen Erlebnissen nicht passiv und teilnahmslos gegenübersteht, sondern hemmend, regulierend, ordnend in den Ablauf derselben eingreift.“ Als Willenshandlung, d. h. durch Willensimpulse geleitete Tätigkeit, ist das Denken zielstrebig, . . .“ (S. 10).

[2] Nur die gänzliche Verkennung der Natur des Rhythmischen macht es möglich, daß man im sportpsychologischen Laboratorium der Hochschule für Leibesübungen in Berlin das „Rhythmusgefühl“ prüft mit Hilfe des — Metronoms! Derselbe Grundirrtum beherrscht die fälschlich „rhythmische“ Gymnastik genannte Taktiermethode von Jaques-Dalcroze, deren ausführliche Kritik wir gegeben haben in der Schrift „Der Rhythmus und seine Bedeutung für die Erziehung“, Jena 1920. Neudruck in „Rhythmus und Körpererziehung. Fünf Abhandlungen.“ Jena 1923. Vgl. auch: „Rhythmik und Metrik. Ein Beitrag zur Frage nach dem Wert oder Unwert der rhythmischen Gymnastik.“ Halbmonatsschrift für Schulmusikpflege, Dezemberheft 1922. Ferner: „Aufgaben und Ziele der rhythmischen Gymnastik“, 2. Auflage, München 1922 (Beck) und „Gymnastik und Jugenderziehung“ München 1919 (Kellerer).

stilisierte Bewegung unbedingt nötig. „Wenn wir den Willen schulen, wenn wir dem Zögling Mut einflößen wollen, dann müssen dem Willen auch Aufgaben gestellt werden, die nur seine Aufgabe sind und nicht Aufgabe der Formbeherrschung.... Sicher aber ist, daß zur Willensschulung des Turnplatzes auch die Forderung der Drangabe der ganzen vorhandenen Energie und ihre Entladung gehört. . . . Und Schönheit des Ganzen liegt hier nicht in vorgezeichneter Form, sondern im freien ungeahnten und immer gewandelten, doch aber immer vom Geist (!) mit zwingender Notwendigkeit geregelten (!) Ausdruck. Das ist das Charakteristisch-Schöne des Turnplatzes, das der Palästra der Hellenen so wenig fremd war, wie es jemals von unserem Turnplatze gebannt werden dürfte." Diese Worte stehen in dem trefflichen Aufsatz des Altonaer Turninspektors Karl Möller: Kunst und Leibesübung im erziehlichen Zusammenwirken (S. 87).[1] Möller ist wie kein zweiter durchdrungen von der Notwendigkeit, die Körperbeherrschung zu ergänzen durch ein höheres Prinzip: er nennt es die Formbeherrschung. Er ist sich instinktiv völlig klar über die Gefahren einseitiger Willensschulung. „Soll uns der Willensakt, der so bis zur äußersten Grenze den Leib sich untertan macht, erträglich bleiben, so muß er an ein des Menschen würdiges Ziel gewandt sein" (S. 90). Oder: „Denn wir müssen heute in erziehlichen Aufgaben tiefer dringen und ein Höheres erreichen als äußerliche Abrichtung. Sonst wird alle Hoffnung an den Klippen, die aus dunklen Tiefen dieser brodelnden, gärenden Zeit aufragen, zerschellen" (S. 90). Möller unterscheidet die Willensschulung von der Formbeherrschung. So sicher es nun ist, daß es zwei Disziplinen gymnastischer Betätigung gibt, so sicher ist es auch, daß der psychologische Prozeß in dem einen Fall der gleiche ist wie in dem anderen. Auch die Formbeherrschung hat den Willensakt zur Voraussetzung, wie jede Art von Beherrschung. Der Unterschied liegt in dem Material. Während bei der reinen Willensschulung die Form (im künstlerischen Sinne) geopfert wird, wird sie in der Ausdrucksgymnastik nur soweit geopfert, als es zur schärferen und klareren Ausprägung der Form nötig ist. Dies ist aber nur dann möglich, wenn die ursprüngliche rhythmische Bewegung dem Willensakt einen möglichst großen Widerstand entgegensetzt, jedenfalls einen größeren Widerstand, als dies bei der reinen Willensgymnastik der Fall zu sein pflegt. Das Mittel, diesen Widerstand zu steigern, ist die Musik. Durch die Musik wird das rhythmische Triebleben in viel tieferem Sinne erregt, als es auf dem Sportplatz möglich ist, wo die klare Einstellung aufs Ziel die höchste Wachheit erfordert. Wenn wir „die Tiefen dieser brodelnden, gärenden Zeit" ruhig und sicher durchsegeln wollen, so müssen wir fähig sein, die Tiefen unserer eigenen rhythmisch wogenden Gefühlswelt beherrschen zu lernen. Das Resultat dieses Bemühens ist die Formbeherrschung. Die ursprüngliche Bewegung wird nicht zielstrebig abgelenkt, sondern bleibt den ursprünglichen Bewegungsbahnen verhaftet.

Somit gewinnen wir eine Ausdruckslehre der Bewegung, deren Extreme der alles mit sich reißende Wirbel (der Tanz) auf der einen Seite und die beherrschte, zielstrebige Bewegung auf der andern Seite (der Sport) ist. Der echte Tanz ist nicht gesteigerter und verfeinerter Sport, sondern das völlige Gegenteil. In der Mitte zwischen dem Sport und dem Tanz steht die Ausdrucksgymnastik als Vorschule sowohl des Sportes wie des Tanzes. Denn sie enthält in sich beide Komponenten: die Gefühlserregung und den Willensakt.

[1] F. A. Schmidt, K. Möller, M. Radziwill, Zur Ästhetik der Leibeserziehung, Leipzig 1907.

Das, was man heute als „Kunsttanz" auf den Brettern sieht, ist nur in sehr wenigen Fällen mit dem Namen „Tanz" zu bezeichnen. Es ist in den meisten Fällen Gymnastik, oft sehr schlechte Gymnastik, und dazu fast immer mehr der Ausdruck eines Ich-Kultes als einer beherrschten Lebendigkeit. Die Möglichkeit, auch ohne Musik zu tanzen, ist nur da vorhanden, wo die Seele so groß und gewaltig schwingt, daß sie der erregenden Wirkung der Musik entbehren kann, ein Fall, der in unserer seelisch gelähmten Zeit wenig Wahrscheinlichkeit für sich hat. In den meisten Fällen muß die Technik den Mangel an echtem Ausdruck ersetzen. Aus langjähriger Erfahrung heraus kann ich nicht genug vor einer Übertreibung des Technischen in der Körpererziehung warnen. Der Körper ist kein „Instrument" des Willens! Jedes technische Können, das nicht in den Dienst eines seelenhaften Ausdrucks gestellt wird und gestellt werden kann, vernichtet lebendiges Fühlen und damit die Möglichkeit schöpferischer Gestaltung.

Ich hoffe, daß diese kurzen Hinweise genügen, um den Sinn zu begreifen, aus dem heraus die Griechen die Körpererziehung und die Musik in eine so nahe Beziehung brachten. Unter den Deutschen der letzten Generation ist es vor allem Alfred Lichtwark, der auf dem 3. Kunsterziehungstage 1905 auf diesen Zusammenhang hinwies: „Musik und Gymnastik sollen uns ein Geschlecht freier Menschen heranbilden helfen, das die anerzogene Scheu und Furcht vor der Selbstdarstellung verloren hat. Es gibt heute nicht viele in Deutschland, die nicht mit Verlangen, ich möchte sagen mit Neid, der Unbefangenheit der ersten Kindheit zuschauen. Die ästhetische Wirkung der Leibesübungen ist wesentlich an die Verbindung mit der Musik gebunden." Diejenigen irren sich, die da glauben, die Einführung der Musik in den gymnastischen Unterricht verweichliche diesen. Das gerade Gegenteil ist der Fall. Denn nicht Hingabe an die Musik, sondern Beherrschung der durch Musik erregten Bewegung ist die Aufgabe der Ausdrucksgymnastik.

Die Bedeutung der Musik ist aber noch in etwas anderem zu suchen. Da die Musik das ganze motorische System erregt, so steht sie in engstem Zusammenhange mit dem oben bezeichneten Prinzip der Totalität. Das ganze System reagiert auf Musik. Nicht nur die Beine oder die Arme! Und hierin liegt die eigentliche Wirkung begründet, die z. B. die Marschmusik auf den marschierenden Soldaten ausübt. Eines wird allerdings nötig sein: daß zu den Übungen nur gute Musik gemacht wird und daß diese Musik gut gespielt wird. Das System der Ausdrucksgymnastik wird eine besondere Literatur musikalischer Begleitung erzeugen, deren charakteristisches Merkmal die große Einfachheit und plastische Kraft sein wird. Unsere besten Musiker werden berufen sein, hier mitzuarbeiten.

Wir erkennen somit zwei Grunddisziplinen methodischer Körperdurchbildung an: den Sport und die Ausdrucksgymnastik. Die Methodik des Sportes[1] hat uns hier nicht zu beschäftigen. Viele sind am Werke, diese Disziplin nach allen Seiten durchzuarbeiten und fruchtbar zu gestalten. Bevor wir nun aber zu unserm eigensten Gebiet, der Ausdrucksgymnastik, übergehen, wollen wir in Kürze der Disziplin gedenken, die viel Gutes geschaffen, aber auch viel Gutes verhindert hat: das methodische Geräteturnen. Jede Körperbewegung, die nicht in erster Linie

---

[1] Vgl. R. W. Schulte, Leib und Seele im Sport a. a. O.

Ausdrucksbewegung ist, sondern einen Zweck hat, ist Anpassung an einen Widerstand und Überwindung dieses Widerstandes. Die Anpassung kann wiederum in zweierlei Hinsicht erfolgen: Anpassung an den zu überwindenden Widerstand und Anpassung an einen festen Widerstand (z. B. den Boden). Ebenso kann die Überwindung des Widerstandes die Schwere des eigenen Körpers betreffen oder einen schweren Gegenstand. Beim Wurf werden alle vier Möglichkeiten gleichzeitig ausgebildet, beim Sprung und Lauf liegt der Widerstand in der Körperschwere, die Anpassung findet an die Oberfläche der Erde statt. Beim Turnen liegt der Widerstand im Körpergewicht, die Anpassung findet aber an ein starres System (Reck- oder Barrenstange) statt. Zudem ist alles auf den Kopf gestellt. Träger der Körperschwere ist nicht der Beckengürtel, sondern der Schultergürtel! Alle Bewegungen müssen infolge der Starrheit des Aufhängepunktes einen maschinellen, gerichteten, d. h. unlebendigen Charakter bekommen. Die Überwindung des Widerstandes der Eigenschwere erfordert in erster Linie Kraft der Muskulatur. Und in dieser Eigenschaft als Muskelstärker hat das Turnen seine Pflicht getan, jahrzehntelang. Aber die gleichen Wirkungen und in plastischer Hinsicht viel bessere Wirkungen erreichen wir durch den Sport. Denn das erste ethische Gesetz jeder Körpererziehung ist und bleibt die aufrechte Haltung und der aufrechte Gang. Der Altmeister körperlicher Erziehung, F. A. Schmidt,[1] betont diesen Gedanken immer wieder: „Die Schönheit und der Adel menschlicher Körperform, es muß immer wieder gesagt werden, hat ihren Urgrund in der aufrechten Haltung des Menschen. Aus der aufrechten Haltung heraus haben wir daher auch vorzugsweise diejenigen gymnastischen Übungen zu entwickeln, welche alle uns als Erbteil mit auf den Lebensweg gegebenen körperlichen Anlagen zur vollen Entfaltung bringen sollen. Bei unserem Gerätturnen aber entfallen die eingreifendsten, die Körperform und die Körperhaltung am meisten beeinflussenden Übungen auf solche Geräte, bei denen das Körpergewicht entweder an den Armen aufgehängt wird, so am Reck, am Schaukelreck, an der Leiter, an den Schaukelringen, an den Kletterstangen, – oder bei denen das Körpergewicht mittels des Schultergürtels von den senkrecht aufstützenden Armen getragen wird, so z. B. beim Barren und am quer gestellten Pferd" (S. 33). . . . „Eine Gymnastik also, bei welcher eine nach dem anatomischen Bau des Schultergürtels und seiner Verbindung mit den Armen einerseits, mit dem Rumpfe andererseits nur nebensächliche Funktion so vorwiegend entwickelt und ausgeübt wird, wie dies hinsichtlich der Geräteübungen in Stütz und Hang der Fall ist, läßt bestimmte Wesenheiten des menschlichen Körperbaus außer acht" (S. 34).

Der Kampf gegen das „Turnen" als Selbstzweck ist so alt wie das Turnen selbst. Es liegt eben in der Natur jeder einseitigen Willensgymnastik, über das Äußerste hinauszugehen und „die Form mit grellem Mißklang zerspringen" (Möller a. a. O.) zu lassen. 1818 schrieb Franz Passow[2] seine Flugschrift „Turnziel". Ganz modern klingt es, wenn wir hören: „Die notwendigen äußeren Bedingungen der Turnkunst, zusammengehalten mit dem Zweck derselben, müssen hier das Gesetz in sich tragen. Diese Bedingungen sind in dem natürlichen Gliederbau

---

[1] a. a. O. S. 33 ff.
[2] Siehe Thiele a. a. O. S. 42.

des menschlichen Leibes unverbrüchlich und unwiderruflich gegeben: alles, was seine Schönheit, sein Gleichgewicht fährdet . . ., was einzelne Glieder mit Zurücksetzung der übrigen gewaltsam hervorbildet, ja verrenkt, also der Gesamtheit und Übereinstimmung körperlicher Bildung widerstrebt . . ., ist schlecht und darum unturnerisch an sich." Und schließlich Karl Möller: „Was physiologisch verwerflich und verderblich, einseitig und schädlich ist, das ist es auch ästhetisch" (a. a. O. S. 80). Als Ergänzung mögen Turnübungen am Gerät auch in Zukunft wertvolle Dienste leisten, ebenso mag der ausgebildete Körper sein Können am Gerät erproben, als Mittel der körperlichen Ausbildung wird das Turnen aber mehr und mehr in den Hintergrund gedrängt werden und lebensvolleren Formen des Sportes und der Gymnastik im Lehrplan weichen müssen. In der einseitigen Gerichtetheit aller Turnübungen liegt auch der Grund, weswegen in Deutschland kein bildender Künstler dem Turnen Liebe entgegenbrachte. Wenn auch die Kunst mehr sein soll als nur ein Abbild des Lebens, so braucht sie doch einen Nährboden, auf dem sie erwachsen und dem sie entwachsen kann. Für den griechischen Plastiker waren dieser Nährboden die Paläſtra und das Gymnasion. Erst wenn wieder im aufrechten Gang und in der aufrechten Haltung der alleinige Ausgangspunkt für alle Leibesübungen gesucht wird, kann die Brücke geschlagen werden zwischen Kunsterziehung und Körpererziehung.

c) Methodik der Ausdrucksgymnastik

Um es gleich vorwegzunehmen und jedes Mißverständnis im Keime zu ersticken: Die von uns gelehrte Ausdrucksgymnastik hat formalen und nicht materialen Charakter, d. h. wir lehnen es grundsätzlich ab, irgendwelche bestimmte, sprachlich bestimmbare Gefühle (wie Trauer, Freude usw.) ausdrucksvoll zur Darstellung zu bringen oder für irgendein Gefühl schablonenmäßige Bewegungsformen zu lehren — dies alles ist Aufgabe einer Schauspielschule — wir haben vielmehr nur ein Ziel im Auge, den menschlichen Organismus in eine psychisch-physische Verfassung zu bringen, die gleichzeitig eine freie Entfaltung und eine maßvolle Beherrschung seines Bewegungslebens ermöglicht.

Eine Methodik der Ausdrucksgymnastik hat ganz bestimmte Übungen, d. h. Bewegungen, auszubilden, durch welche dieser Zweck erreicht wird. Wir wählen die einfachsten Bewegungen, wie Schreiten, Laufen, Heben, Stoßen oder Schlagen der Arme, Körperbiegungen usw. In dem Maße, als diese Bewegungen organisch richtig ausgeführt werden, stellt sich unwillkürlich ein aus der „organischen Einheit" aufsteigendes und nur diesem Bewegungsvorgang eigentümliches elementares Gefühl ein, das wir als das der Bewegung entsprechende plastische Gefühl bezeichnen. Dieses Gefühl läßt sich durch entsprechende Musik steigern und erzeugt unter dem Einfluß willensmäßiger Bändigung den plastischen Ausdruck einfachster Bewegungen. Um bei Erzeugung dieser Bewegungen und der ihnen entsprechenden plastischen Gefühle das Individuelle zu kräftigen, üben die Schüler gemeinsam. Die Klasse wird zusammengehalten durch die metrische Form der Wiederholung bestimmter Bewegungsbilder. Innerhalb dieser metrischen Form schwingt der individuelle Rhythmus des Bewegungsablaufs. Und wir wollen gleich hier betonen: Je mehr Schüler gemeinsam an der Übung teilnehmen, um so schneller findet jeder Schüler seinen individuellen Rhythmus. Es gibt keinen rein physischen Rhythmus.

Jeder echte Rhythmus entspringt der „organischen Einheit“ und je mehr die Klasse innerlich im Schwung zusammenwächst, um so mehr macht sich jene geheimnisvolle Wechselwirkung geltend, der jeder sein Individuelles verdankt, der Wechselwirkung zur organischen Einheit aller Übenden. Je mehr Masse im Rhythmus schwingt, um so größer wird der Widerstand der schwingenden Masse gegen den Eingriff des Willens und um so größer wird der Ausdruck der durch Metrik gebändigten rhythmischen Bewegung.[1] Je mehr Masse schwingt, um so stärker wirken die irrationalen Einflüsse, um so mächtiger beginnt die seelische Innenströmung zu rauschen. Dies ist die große Bedeutung des Chores in der griechischen Tragödie. Er war rhythmisch bewegt und metrisch gegliedert und durch seinen seelischen Ausdruck schlug er alle in Bann. Nur im Klassenunterricht bezwingen wir die große Gefahr jeder Gymnastik, zum Kultus des Ichs auszuarten. Die seelische Geschlossenheit einer Gruppe, ihre Umformung zum lebendigen einheitlichen Organismus ist die Quelle jeder Individualität, so sonderbar widerspruchsvoll dies manchem erscheinen mag. Denn wie Masse und Punkt, Rhythmus und Metrik einander gegenüberstehen, so stehen sich gegenüber Individualität und Ich. Denn das Fremdwort Individualität bedeutet das – Unteilbare, die organische Einheit, die wiederum ihre Gestalt empfängt durch seelische Kettung. Anpassungsfähigkeit an den zeitlichen Verlauf wie an die Raumform wird durch den Klassenunterricht am besten entwickelt. Die instinktiven Mächte – und die sind auch hier entscheidend – erstarken unter der Wirkung des Erlebnisses gleichstrebender Genossen. Wir können somit sagen: der Klassenunterricht ist schon an sich methodisch die beste Vorbereitung, um zwei Arten körperlicher Formbeherschung instinktiv zu erlernen: die Eingliederung einer Naturform in ein Raumnetz und die Eingliederung eines Naturablaufs in ein Zeitgitter.

Wir kommen nunmehr zu dem in methodischer Hinsicht grundsätzlichen Unterschied der Ausdruckslehre sowie der Körpererziehung überhaupt zu allen Lehren rationaler Wissensübermittlung. Während hier ein stufenmäßiger Aufbau vorhanden ist mit der Bedeutung, daß jede Stufe überwunden sein muß, bevor die nächste in Angriff genommen werden kann, mit anderen Worten ein allmählicher Übergang vom Leichteren zum Schwereren stattfindet, findet bei der Übermittlung des Lehrstoffes der Ausdrucksgymnastik ein organisches Wachstum statt. Wie in der organischen Natur alle Stadien des Wachstums den Charakter der Unentwickeltheit behalten bis zur Stunde der Vollendung, so findet auch in der Ausdrucksgymnastik ein organisches Werden, ein Vorrücken in breiter Front statt. Es gibt keinen absoluten Unterschied von leichten und schweren Übungen. Alle Übungen sind leicht oder schwer, je nach dem Grad der Gesamtdurchbildung des Körpers. Solange *eine* Übung noch nicht gut ausgeführt wird, solange hat die Ausführung aller Übungen noch Mängel, und von der Stunde an, wo *eine* Übung gut wird, wird die Ausführung aller Übungen gut. Denn jede Übung muß aus dem Schoß der organischen Einheit aufsteigen und solange diese Einheit nicht gefunden ist, kann die Übung nicht denjenigen Grad rhythmischer Vollendung in der Ausführung aufweisen, den wir als Ziel des Unterrichts anstreben. Damit kommen wir zu den Übungen selbst.

---

[1] Über das Verhältnis von Rhythmus und Metrik s. die in der Anmerkung auf S. 22 angeführten Abhandlungen.

d) Die Übungen

Zunächst weisen wir noch einmal hin auf den grundsätzlichen Unterschied, der zwischen Natur- und Willensbewegungen besteht. Naturbewegungen sind alle Bewegungen, deren Ursprung in Trieben, in Gefühlen oder in der Gravitation zu suchen sind, Willensbewegungen haben immer das Kennzeichen geführter, d. h. geistig beherrschter Bewegungen. Das Heben des Armes kann einer spontanen Gefühlswallung seinen Ursprung verdanken, dann ist es als Naturbewegung aufzufassen; es kann aber auch mit bewußter Absicht geschehen, dann ist es als Willensbewegung aufzufassen. In der Ausdrucksgymnastik hat das Erheben des Armes nur dann den methodisch angestrebten Ausdruck, wenn 1. die Bewegung richtig abläuft, 2. in dieser Bewegung sich ein psychischer Spannungszustand zwischen Naturbewegung und Willenslenkung geltend macht. Die Naturbewegung steigern wir in diesem Fall durch die Wirkung bestimmt gearteter Musik, einer Musik, die unmittelbar Freude erregt und im Hörer freudebetonte Bewegungen auslöst. Die Ablenkung erzeugen wir durch die richtunggebietende Macht des zielstrebigen Willens.[1] Der physiologisch richtige Ablauf kann sich erst allmählich geltend machen. Er stellt sich ein mit dem Grade der Gesamtdurchbildung. Seine Voraussetzungen sind 1. die Fähigkeit, die Muskulatur zu entspannen, 2. die Fähigkeit, den Impuls auf den Schwerpunkt zu richten, 3. die Bewegung vom Zentrum zur Peripherie stetig überzuleiten. Da die Entspannung für die Ausdrucksgymnastik von grundlegender Bedeutung ist, so haben wir die hierher gehörenden Übungen in der „Vorschule" der Ausdrucksgymnastik zusammengefaßt. Die Untergruppen der „Vorschule" teilen wir ein in 1. Entspannungsübungen, 2. Schwungübungen, 3. Spannungsübungen, 4. Abprallübungen.

Die Entspannungsübungen haben nicht den Zweck, jegliche Spannung zu beseitigen – das wäre physiologisch unmöglich und erst recht pädagogisch nicht erstrebenswert – sondern falsche Spannungen zu beseitigen. Darunter ist jede Muskelinnervation oder, bei dem physiologischen Zusammenhang der Innervationen, jede vergesellschaftete Innervation zu verstehen, die dem Naturgesetz des An- und Abschwellens nur unvollkommen gehorcht, deren Ablaufsform auf den Angriff des Willens in einem Grade eingestellt ist, daß eine Art von Daueranspannung resultiert. Die Ursache dieser Daueranspannungen sind in einer Ablaufsänderung des Innervationsvorganges zu sehen, der stattfand, als der Muskel (oder die Muskeln) durch unaufhörliche angespannte Anstrengung in Anspruch genommen wurde. Zwischen der Form des Innervationsablaufes und den Willensakten stellte sich eine Art andauernder Wahlverwandtschaft her, die nicht in der organischen Einheit begründet, diese vielmehr erschüttern mußte, um

[1] Da bei den Naturbewegungen die geraden oder regelmäßig geformten Bewegungen nur selten triebartig vorkommen, so kann man im allgemeinen sagen, daß Annäherungen an geometrische Linien oder Formen den Rückschluß auf Willensbewegungen zulassen. Doch ist der entgegengesetzte Schluß, daß Bewegungen mit ungeregelten Verlaufsbahnen Trieben oder Gefühlen ihren Ursprung verdanken, nicht ohne weiteres zulässig. Dieser Schluß ist nur zulässig, wenn die Bewegungen jenes eigentümlich Charakteristische zeigen, das wir ihre „Beseeltheit," ihren „Ausdruck" nennen. Die Fähigkeit, willensmäßig imitierte Gefühlsbewegungen von echten Gefühlsbewegungen unterscheiden zu können, ist die unerläßliche Voraussetzung für jeden Lehrer der Ausdrucksgymnastik. Auch liegen hier sehr deutliche Grenzen und Unterschiede in der Begabung der einzelnen Schüler. Die wirkliche Begabung ist durchaus gebunden an die „Lebendigkeit" oder deutlicher gesagt, „innere Echtheit" des Schülers. Sehr deutlich hebt sich davon die „technische" Begabung ab, die vor allem in der Fähigkeit zur „Darstellung", wenn nicht gar zur Imitation der Gefühle besteht. Der höhere Grad der Bewußtheit bei den letzteren äußert sich charakterologisch in einem Mangel an innerer Hingabe, in einem zu starken Betonen des „Ichs" in jeder Bewegung.

so mehr, als das Zurücksinken in die Ruhe und die Wiederherstellung der rhythmischen Gebundenheit an die organische Einheit bei der jederzeit zum Angriff bereiten Wachheit des Willensträgers unmöglich wurde. Die Folge sind alle jene zahlreichen Daueranspannungen und Verkrampfungen vor allem der Gliedmaßen, die von den verheerendsten Wirkungen nicht nur in Hinsicht auf die Ausdrucksfähigkeit, sondern ganz besonders in Hinsicht auf die Nervengesundheit des Betreffenden sind. Bei jedem Menschen stehen Innenleben und Außenleben in geheimer Wechselwirkung. Ob sichtbar oder unsichtbar äußert sich das Innenleben in organischen Bewegungen. Jede physiologische Unterbindung ruft Störungen auch im psychischen Ablauf hervor und das Vorhandensein einer physiologischen Dauerspannung ist die unaufhörliche Quelle solcher Störungen. Denn jede Daueranspannung wirft die nach außen strömende Lebenswelle auf ihren Träger zurück. Hinzu kommt, daß bei Daueranspannung die Ausgabe der Nervenenergie latent eine dauernde ist und nicht nur Nervenstörungen, sondern auch Nervenschwäche unter Umständen rein peripherisch bedingt sein können. Zahlreiche Nervenkranke gehören nicht in die ärztliche Behandlung, sondern in den gymnastischen Unterricht, vorausgesetzt, daß dieser nicht „um des Geistes und des Willens halber" da ist, sondern auf der Erkenntnis beruht, daß Spannung nur in rhythmischem Wechsel mit Entspannung nervenbelebende Wirkung ausüben kann. Daß die Ausdrucksfähigkeit durch Daueranspannungen sehr herabgemindert wird, ist ohne weiteres einleuchtend, denn jede Verkrampfung unterbindet, da sie beharrt, schon rein physiologisch-muskulär die Gestaltung des Ausdrucksbildes, dessen Erreger das sich immer wandelnde Seelenleben ist. Daß es vor allem Muskeln der Gliedmaßen sind, die solchen Verkrampfungen erliegen, kann nicht wundernehmen, denn Angriffsobjekte des Willens sind in unserem zivilisierten Leben die Gliedmaßen und nicht der Körper! Das ist ja gerade das Unterscheidende. Läge der Angriffspunkt im Schwerpunkt des Körpers, so würde einmal die zu große Häufigkeit der Willensakte infolge der Masse unmöglich und zum anderen würde die Bewegung physiologisch richtig weiterlaufen bis in die Gliedmaßen hinein und dort je nach der Art der erzeugenden Innervation stark oder schwach vibrierend verklingen. Bei falscher Innervation wird jede Vibration durch einen besonderen Willensakt neu erzeugt. Der zivilisierte Mensch von heute arbeitet und bewegt sich durchweg unter Ausschaltung seines Körpers und man muß schon zu Handarbeitern und Bauern gehen, um noch richtige Arbeitsbewegungen zu sehen. Will man sie ganz rein sehen, so beobachte man die Tiere und die — Kinder, bevor sie in die Schule kommen. Nach ein paar Jahren Schulunterricht ist bei den meisten alles vorbei. Das stundenlange Sitzen in den Schulbänken, die Folterei des überall üblichen Schreibunterrichts,[1] mit seinen Verkrampfungen in den Händen und Armen, das Hineinstieren in Bücher und Schreibheft, üben ihre lähmende Wirkung aus. Was verloren geht, ist nicht die Bewegung, wohl aber das ursprüngliche Bewegungsleben, jenes geheimnisvolle Ineinander des Seelischen und Körperlichen, das blitzartig dem geistigen Akt gehorcht, aber dann sofort wieder elastisch sein Eigenleben, seine organische Einheit instinktiv sucht. Die erste Forderung, die von einer Pädagogik, die nicht die Anhäufung von Wissensstoff, sondern die Vollendung der Seele und die Schulung des Geistes anstrebt, ist die Beseitigung der toten Schulbänke. Das

[1] Fritz Kuhlmann, Aus der Folterkammer der deutschen Schule, Bausteine zur neuen Schule, Heft 2, München 1920; derselbe, Schreiben in neuem Geiste, neue Wege des Schreibunterrichts, München 1921, 2. Aufl.

mag manchem Schulmann schauerlich klingen und viel Gegenargumente werden uns entgegengeworfen werden. Das wird uns nicht abhalten, diese Forderung so lange zu wiederholen, bis sie — selbstverständlich geworden ist. Zum Glück stehen wir nicht allein, sondern haben einen Bundesgenossen. Wie hieß es doch bei Pestalozzi? „Das Schuldasitzen ist unverkennbare, eigentliche Gewalt- und Kunstübung, die physischen Kräfte der Menschennatur im besten und schönsten Zeitalter ihrer Bildung in unnatürlicher Untätigkeit zu erhalten und ihre Erlahmung wenigstens zu veranlassen."

Die gleiche Vernachlässigung physiologisch-seelischer Grundforderungen finden wir wieder vor allem beim Musikunterricht, der dem Kinderorganismus aufgezwungen wird. Die Unzahl der Willensakte, die das Üben am Klavier oder mit der Geige voraussetzt, vollenden in den meisten Fällen, was die Schule noch unverdorben gelassen hat. In den unnatürlichsten Methoden wird immer noch unterrichtet; nur wenige Lehrer sind sich darüber klar, daß ein Instrumentalunterricht nur Aussicht auf Erfolg hat, wenn das ausführende Organ, der Körper (nicht nur die Finger!!), in einem natürlichen gesunden Zustand ist, wenn vor allem der Ablauf der Bewegungen ein richtiger ist. Es ist gar nicht auszudenken, was im Musikunterricht im Hause und an den Musikhochschulen an Gesundheit und Nervenkraft alljährlich völlig unnötig geopfert wird. Und das Ergebnis: durch Drill und unerhörten Fleiß erreichen viele eine gewisse Stufe, dann geht es nicht weiter, wenn nicht Schlimmeres eintritt: der akute Krampf im Arm. Dann ruht man eine Zeitlang aus, er wird durch Ruhe scheinbar besser, man beginnt wieder zu arbeiten, nach wenigen Wochen ist der Krampf wieder da. Statt gründliche Entspannungsgymnastik zu treiben, wodurch das Übel in wenigen Wochen zu beseitigen ist, geht man zum Arzt; der Arm wird massiert, elektrisiert, meistens ohne Erfolg. Denn auch die Ärzte wissen durchweg nicht die eigentliche Ursache und den physiologischen Zusammenhang dieser Erscheinungen. Will man den muskulären Krampf und die nervöse Daueranspannung beseitigen, so muß man die Verbindung, oder besser gesagt, Empfänglichkeit herabmindern, in welcher das zu bewegende Glied zum zentralen Willensakt steht. Ist es doch gleichsam so, als ob der Willensakt, alle physiologischen Zwischenglieder überspringend sofort auf den betreffenden Muskel, oder allgemein gesagt, auf die Peripherie überspringt, statt radial ausstrahlend diese zu erreichen.

Alle Muskelverkrampfungen äußern sich darin, daß die Gegenkraft, in diesem Fall die Schwere (die Gravitation) nicht voll zur Wirkung kommen kann und alle Entspannungsübungen haben den Sinn, das natürliche Verhältnis von bewegender Schwere und ablenkendem Willensakt, entsprechend unseren obigen Ausführungen, wiederherzustellen.[1] Da nach geschehener Ablenkung das Glied nicht sofort wieder in die Ruhelage herabsinkt, sondern über den tiefsten

[1] Vgl. E. Colditz a. a. O.: „Die Tatsache, daß schwerwiegende Menschen meistens über viel Gewandtheit verfügen, während mageren, leichten Leuten eckige, ungeschickte Bewegungen anhaften, wäre schon Beweis genug ..., daß Gewichtstechnik lediglich Ausnutzung und richtige Anwendung des vorhandenen physikalischen und nicht wegzuleugnenden Gewichts bedeutet, sei es in der Ausübung irgendeiner auf Ausdauer und Schönheit hinzielenden Körperübung oder in der Ausübung der Instrumentalmusik" (S. 4). „Die grundlegende Vorbildung für Instrumental- und Vokalmusik, für Schauspielkunst, Rhetorik und Dirigierkunst sei in Zukunft die Vorbereitung und Ausbildung des ganzen Körpers, d. h. die Befreiung des Geistes und des Bewegungsapparates von unbewußten, psycho-physischen Hemmungen" (S. 37). Vgl. auch E. Colditz: Rhythmik und Mechanik in der künstlerischen Technik. Februarheft der „Tat" (Jena 1922).

Punkt hinausschwingt, so können wir die Entspannungsübungen im engeren Sinne auch Pendelübungen nennen.

Entspannungsübungen in weiterem Sinne sind auch die Schwungübungen. Hier tritt die Pendelung nicht bei den einzelnen Gliedern, sondern in der Bewegungsbahn des Schwerpunktes zutage. Die eigentlichen Pendelübungen nehmen noch insofern eine Sonderstellung ein, als sie durchaus vorbereitenden Charakter haben und nicht eigentliche Ausdrucksbewegungen sind. Die eigentlichen Ausdrucksübungen entspringen der organischen Totalität des Körpers, ebenso auch die Schwungübungen, dagegen verlangen die Pendelübungen zwar den zentralen Impuls, dieser richtet sich aber auf gewisse künstliche Ausgangsstellungen, welche das betreffende Glied dem Einfluß der Schwere reiner ausliefern. Es sind nicht im eigentlichen Sinne Naturbewegungen, denn diese würden ja gerade das Fehlen der Verkrampfungen voraussetzen, sondern Kunstbewegungen, der Arznei in der ärztlichen Kunst vergleichbar, durch welche eine Störung beseitigt und der natürliche Ablauf im Organischen wiederhergestellt wird. Auch die Arznei ist kein — Naturgetränk.

Wir unterscheiden Entspannungsübungen für den Ober- und Unterarm, für den Ober- und Unterschenkel, für den ganzen Körper. Die Kontrolle, ob eine Bewegung wesentlich unter der Wirkung der Schwere oder wesentlich unter Anspannung der Muskulatur abläuft, ist gegeben durch die Form der Bewegung des betreffenden Gliedes (Annäherung an Pendelbewegung mit stetiger Zu- und Abnahme der Geschwindigkeit oder gleichmäßige Geschwindigkeit). Die Übungen selbst lassen sich in den mannigfaltigsten Abwechslungen üben, je nachdem der Antrieb zur Bewegung vom Schüler, vom Lehrer oder durch die Schwere selbst gegeben wird. Die Bewegung kann ihren Ausgang nehmen durch plötzliche Entspannung des vorher gehobenen Gliedes oder durch Impuls auf den Körperschwerpunkt und die dadurch hervorgerufene Erschütterung des ganzen Systems. Durch Beschwerung der Hände mit nicht zu schweren Eisenkugeln (etwa 2 Pfund), die leicht in der Hand liegen, kann den Übungen eine wirkungsvollere Form gegeben werden.[1]

Entscheidende Wichtigkeit haben die Kugeln bei den Schwungübungen, deren Wucht so wesentlich gesteigert wird, wodurch wieder eine günstige Entwicklung der großen, den Schwerpunkt umlagernden Muskeln eintritt. Wir warnen vor jeder Übertreibung im Gewicht der Kugeln; das oben angegebene Gewicht genügt vollkommen.[2] Das Entscheidende bei den Schwungübungen ist die Schwerpunktbewegung. Sie wird hervorgerufen durch kräftige Körperbewegungen. Die Bewegung hat die Form einer Schwingung nach vorne und zurück. Die Akzente (Innervationsimpulse) liegen an den natürlichen Tiefpunkten der Schwingungen. Die Schwerpunktsbewegung läßt verschiedene Weiten zu, je nachdem die Unterstützungsfläche größer oder kleiner genommen wird. Die Schwunghöhe ist bedingt durch die Stärke der in den großen Körpermuskeln ruhenden Schwungkraft, durch die Stärke der Kniesenkung oder der Hüftdrehung.

[1] Um ein Fortfliegen der Kugeln zu verhindern, versieht man sie am besten mit einer Lederriemenschlaufe, die ums Handgelenk gelegt wird. Die Schlaufe selbst wird durch eine Schraube an der Kugel befestigt.

[2] Man vgl. auch folgendende Stelle aus dem Aufsatz von F. A. Schmidt (in Schmidt, Möller, Radziwill a. a. O.): „— — — So ist es ein grundsätzlicher Irrtum, wenn man glaubt, daß eine Gymnastik, um wirksam zu sein, vor allem die Arme mit recht schwerem Handgerät, mit wuchtigen Hanteln und Eisenstangen belasten müsse, oder belasten müsse mit dem Körpergewicht im Hang, im Stütz, wenn nicht gar im Handstand an den Geräten. Im Gegenteil: bei der noch mitten im Wachstum befindlichen Jugend ist der Betrieb schwerer Kraftübungen geradezu vom Übel" (S. 30).

Durch den Wechsel der Innervationsstellen im Verlauf der Bewegung, durch Folgen verschiedener Übungen, metrische Betonungen, Auftaktschwünge, Fermaten, Umkehrungen (Spiegelbilder der Bewegungen), Einschaltung von auftaktigen oder ausklingenden Pendelungen, Anwendung von 1 oder 2 Kugeln, Verbindung mit Schritten usw. lassen sich eine große Zahl von Schwüngen ausführen. Die wichtigsten werden wir im „Praktischen Teil" ausführlicher besprechen.

Ihnen schließen sich an die Spannungsübungen und Abprallübungen. Es sind Bewegungsübungen im eigentlichsten Sinne. Ihr Ziel ist der organische Ablauf der Bewegung, die Fortpflanzung der Bewegung vom Entstehungspunkt aus (ähnlich der Wellenlinie eines geschwungenen Seiles), die störungslose „Führung" der Bewegung.

Diesen schließen sich an die elementaren Ausdrucksbewegungen. Wir teilen sie ein in Stoß-, Schlag-, Druck-, Zug- und Widerstandsübungen. Die Stoß- und Schlagübungen sind durch ihren Namen schon gekennzeichnet, ebenso die Druck- und Zugübungen. Der Entstehungsort der Übungen liegt auch hier im Schwerpunkt. Die Art der Ausführung deckt sich durchaus mit der Anweisung, die F. A. Schmidt für die „Freiübungen" gibt. „Im Interesse einer richtigen Muskelausbildung also müssen wir bei unseren turnerischen Frei- und Geräteübungen darauf Gewicht legen, daß die auszuführenden Bewegungen ausdrücklich erfolgen, aus weitem dehnenden Ausholen heraus zur vollkommenen Zusammenziehung der hauptsächlich ins Spiel tretenden Muskeln; wir müssen ferner darauf sehen, daß die Bewegungen elastisch, in glattem Zuge ausgeführt werden, und zwar im Zeitmaß je nach dem Charakter der Bewegungsaufgabe schwunghaft und schwellend oder langsam und zügig. Nur ausnahmsweise aber – zum Schlag oder Stoß z. B. – in heftigem Ruck und Zug, wozu namentlich der ausgedehnte Mißbrauch in der Anwendung rhythmischer" (muß heißen: metrischer. D. V.) „Formen verführt. Im ganzen und großen muß das Zeitmaß der Bewegung im Verhältnis stehen zur Schwere der bewegten Masse." (S. 31.)[1] Da nach unserer Auffassung der Körper immer an der Bewegung beteiligt ist, so ist das Durchschnittszeitmaß in unseren Übungen durchweg (von Laufen, Springen usw. natürlich abgesehen) ein mäßiges. Der plastische Ausdruck im Sinne einer gebändigten Bewegung kommt im langsamen Zeitmaß stärker zum Durchbruch als im schnellen.

Bei den Widerstandsübungen endlich handelt es sich um Übungen zu zweien oder zu dreien. Zweck ist die stetige Überwindung eines organischen Widerstandes durch Druck oder Zug. Die Übungen verlangen die feinste Empfindung für muskuläre Innervation auf beiden Seiten.

Ein paar Worte mögen an dieser Stelle noch über die Atmung gesagt sein. Mit der Atmung wird heute ein Unfug sondergleichen getrieben und alle möglichen physiologischen und phantastischen Theorien werden ausgeheckt, um diesen so ganz und gar auf Rhythmus, d. h. auf organischen Zusammenhang, eingestellten Vorgang metrischen Willensakten zu unterwerfen. Daß alle offenkundigen Fehler der Atmung beseitigt werden müssen (z. B. das Hochziehen der Schulter) ist selbstverständlich. Die richtige Atmung stellt sich aber ohne weiteres ein, wenn der Organismus natürlich arbeitet. Vor allem sind es die Entspannungsübungen, welche jeden falschen Atmungsvorgang wieder richtigstellen. Die Atmung verläuft durchweg unbewußt und gerade

[1] a. a. O.

in dieser Unbewußtheit liegt die Voraussetzung, daß die Atmung rhythmischen, d. h. lebendigen Charakter behält. Eine Gymnastik allein auf Atmung gründen zu wollen, ist widersinnig. Von der Atmung allein getragen werden vielleicht die Bewegungen der Somnambulen, aber nicht die Bewegungen wacher Menschen Will man den Atmungsvorgang steigern, so pumpe man nicht die Lungen ohne jeden Zweck voll Luft, sondern man steigere durch kräftige Bewegung das Sauerstoffbedürfnis bezw. die Kohlensäureabgabe des Körpers. Dann wird ohne weiteres die Atmung gesteigert und die Atmungsmuskulatur gekräftigt. „Durch keinerlei Art willkürlicher (!) Atemübung kann auch nur annähernd eine derartige Zunahme des Atemumfangs bewirkt werden als durch die unwillkürliche Atemsteigerung mittels der Schnelligkeits- und Dauerübungen.... Diese rhythmische (!) Vertiefung und Beschleunigung der Atmung vollzieht sich unter vollkommenster Schonung, ja günstiger Beeinflussung der Elastizität des Lungengewebes." (F. A. Schmidt, Unser Körper, Leipzig 1909, S 321.) Allen den Propheten und Prophetinnen, die sich gerne darin gefallen, die natürlichsten Vorgänge mit einem dunkel-mystischen Inhalt zu umkleiden, rufen wir die Worte Goethes zu: „Es gibt Urphänomene, die wir in ihrer göttlichen Einfalt nicht stören und beeinträchtigen sollen."

Da es sich in der Ausdrucksgymnastik immer um ein einheitliches Bewegungsbild und nie um eine willkürliche Zusammenfügung von Körper und Gliedmaßen handelt, so lassen sich alle Übungen schwer begrifflich fassen. Alles ruht auf richtigen organischen und nicht auf geometrischen Verhältnissen. So entzieht sich gerade das Wesentliche begrifflicher Wiedergabe. Wie denn die Ausdrucksgymnastik ihr Wesen erst enthüllt in der lebendigen Wechselwirkung von Lehrer und Schüler. Ihr eigentliches Leben kann durch ein Buch weder gegeben noch erfaßt werden. Der Zweck dieses Buches ist daher erreicht, wenn es dem Verfasser gelungen ist, dem Leser die Bedeutung der Ausdrucksgymnastik und ihre Stellung innerhalb des weiteren Gebietes der Körpererziehung nahe zu bringen.

B. Praktischer Teil

„Wir brauchen nicht Lehrer, die sich in ängstlichem Anlehnen an die Nummern des Lehrplans vorwärts tasten müssen, denn auch die gewissenhafte Befolgung solcher Bestimmungen kann den Unterricht nicht mit dem Geiste beseelen, der der Lehrerpersönlichkeit fehlt. Wir brauchen vielmehr Lehrer, die den Geist freudiger und natürlicher Betätigung körperlicher und seelischer Kräfte in der gymnastischen Erziehung besitzen, die deshalb gar nicht auf falsche Bahnen geraten können und deren Tun an Höherem, als an dem Eindrillen der engen Klassenziele gemessen werden darf und gemessen werden muß."

Turninspektor Karl Möller.

Allgemeines

Die im Folgenden beschriebenen Übungen werden der besseren Übersicht halber in systematischer Zusammenstellung gegeben. Sie stellen nur einen Teil der von uns im Unterricht verwendeten Übungen dar und wurden ausgewählt nach dem Gesichtspunkt des Wesentlichen und Einfachen. Fortgelassen wurden alle Übungen, die nicht im engeren Sinne zur Ausdrucksgymnastik gehören, sondern in erster Linie technischen Charakter haben, z. B. Lauf- und Sprungübungen, Gleichgewichtsübungen u. a. Sie alle gehören in ein umfassendes System der Körpererziehung, das zu liefern nicht in der Absicht des Verfassers lag. Für die Entfaltung der Ausdrucksgymnastik sind diese Übungen aber in jeder Hinsicht wichtig, denn ohne kräftige Muskulatur ist ein lebendiger Ausdruck unmöglich.

Willst Du schon zierlich erscheinen und bist nicht sicher? Vergebens!
Nur aus vollendeter Kraft blicket die Anmut hervor. Goethe.

Nur aus vollendeter Kraft! Aus einer Körperkraft, die nicht der Übertriebenheit einzelner Muskeln, sondern dem organischen Formzusammenhang des körperlichen Gesamtbildes entspringt, dessen ewig gültiges Zeugnis wir in den Werken der großen griechischen Plastiker haben.

Die Übungen sind im Unterricht nicht pedantisch in der systematischen Reihenfolge, wie sie später folgen, mit dem Schüler durchzunehmen, sondern man wähle aus allen Gruppen die Anfangsübungen und schreite dann in jeder Gruppe allmählich fort. Mit den Druck-, Zug- und Widerstandsübungen warte man, bis die Entspannung vom Schüler begriffen und ausgeführt werden kann. Warnen möchten wir an dieser Stelle vor einem zu häufigen Wechsel der Übungen. Die Zahl der möglichen Ausdrucksbewegungen, sowohl im räumlichen wie im zeitlichen Zusammenhang, ist unbegrenzt. Gerade deshalb erwächst dem Lehrer die Pflicht, Maß zn halten und den Schüler nicht zu verwirren. Entscheidend und wesentlich sind für den Anfangsunterricht nur einige wenige Übungen. Auch wenn man diese Übungen, deren wichtigste wir in diesem Buche geben, schon beherrscht, übe man sie immer und immer wieder, damit die Gesamtmuskulatur sich entwickelt in Richtung auf den durch diese Übungen sich verwirklichenden Formzusammenhang. Die Zahl der in einer Gruppe arbeitenden Schüler kann bis zu 20 betragen. Größere Klassen sind nicht angängig, da der Lehrer sonst die Richtigkeit des Bewegungsablaufes nicht mehr hinreichend beobachten kann. Fortgeschrittene Schüler können in noch größeren Gruppen arbeiten. Als Unterrichtskostüm eignet sich für Kinder und Männer am besten der schwarze oder blaue Schwimmtrikot oder eine kurze Gürtelhose mit Sporthemd. Für junge Mädchen und Frauen ist in den Münchener Kursen der Trikot und darüber ein bis zu den Knieen reichender schwarzer oder dunkelfarbigen Kittel aus leichtem Stoff eingeführt.

Von einer Beigabe der musikalischen Begleitung zu den Übungen (die Entspannungs-

übungen verlangen keine musikalische Begleitung) haben wir einstweilen abgesehen, hoffen dies aber später nachzuholen. Wir warnen davor, die musikalische Begleitung irgendeiner zweiten Person anzuvertrauen. Der Lehrer muß unbedingt selbst spielen und geschehe dies auch mit den einfachsten harmonischen Mitteln. In vielen Fällen genügt schon eine einstimmige Begleitung in Oktaven und im langsamen Tempo. Das Entscheidende in der Begleitung ist der richtige Anschlag. Er muß von plastischer Kraft erfüllt sein und im Klang jene bezwingende Macht offenbaren, die allen organisch richtigen Bewegungen eigen ist.

I. Vorschule der Ausdrucksgymnastik

1. Entspannungsübungen

Allgemeines

Die Entspannungsübungen haben nicht den Zweck, Spannungen überhaupt, sondern falsche Spannungen zu beseitigen. Unter falschen Spannungen verstehen wir vergesellschaftete Spannungen, die nicht in einer organischen Abhängigkeit voneinander stehen, sondern künstlich infolge falscher Bewegungsgewohnheiten entstanden sind. Zwei Ursachen solcher falschen Vergesellschaftung kommen vor allem in Frage:

1. Schwäche der zentralen, den Schwerpunkt umschließenden großen Muskeln,
2. Hemmung der zentralen Schwerpunktbewegung, z. B. durch das lange Sitzen der Kinder in der Schule und bei handwerklichen Arbeiten.

Beide Ursachen haben zur Folge eine Überanstrengung der Gliedmaßenmuskeln,[1] die, falls die betreffenden Bewegungen der Gliedmaßen gewohnheitsmäßig und lange erfolgen (z. B. bei der Schreibbewegung oder dem Instrumentalspiel), Dauerspannungen hervorrufen. Durch die Mitarbeit der großen Körpermuskeln wird die tatsächliche Anstrengung auf das natürliche Minimum herabgedrückt, denn in diesen Muskeln ruhen viel stärkere Kräfte als in den schwächeren Gliedmaßenmuskeln. Die wirksamsten Entspannungsübungen sind daher diejenigen, bei denen die Bewegung der Gliedmaße durch eine Bewegung des Zentralschwerpunktes ausgelöst wird. Die Gliedmaßenmuskulatur wird dadurch entlastet. Zu dieser natürlichen Bewegungsübertragung sind aber die meisten Schüler am Anfang nicht imstande. Wir beginnen daher in jedem Fall mit Übungen, in welchen der Antrieb durch die Schwerkraft bewirkt wird. Ihnen schließen sich Übungen an, in welchen der Antrieb durch einen Stoß von außen bewirkt wird. Zuletzt beschreiben wir Bewegungen, deren Entstehung in der Schwerpunktsbewegung des gesamten Körpers begründet ist. Die Entspannungsbewegungen zeigen individuell verschiedene Annäherungen an die reine Pendelbewegung. Das Bild einer reinen Pendelbewegung zu erzielen ist unnötig, da die organischen Spannungen der einzelnen Muskeln nicht beseitigt werden sollen. Es genügt, wenn die für die Pendelbewegung charakteristische passive Zu- und Abnahme der Beschleunigung deutlich offenbar wird.

---

[1] Wir bedienen uns bei der Beschreibung der Uebungen durchweg derjenigen Ausdrucksweise, die sich im Unterricht als die brauchbarste herausgebildet hat. Unter „Gliedmaßenmuskulatur" verstehen wir alle Muskeln, welche an den Gelenkbewegungen der Gliedmaßen unmittelbar beteiligt sind.

Uebungen

a) Entspannungsbewegungen des Oberschenkels

Uebung 1: Ausgangsstellung: Der Schüler steht mit dem Standbein etwas erhöht (auf einem Schemel oder dgl.). Das Spielbein ist in gestreckter Lage nach vorne gehoben. — Auf Kommando („jetzt" oder „los" oder „hop" oder ähnlich) wird das Bein möglichst passiv fallen gelassen. — Es pendelt eine Zeitlang noch hin und her. Man läßt es völlig zum Stillstand kommen, bevor man die Uebung wiederholt. Der Schüler konzentriert sich darauf, jede die Bewegung unterstützende muskuläre Nachhilfe auszuschalten. Bei den Entspannungsbewegungen des ganzen Beines ist dies infolge der größeren Schwere leichter als bei den Entspannungsbewegungen des Unterschenkels (s. unten). Man achte besonders darauf, daß nach gegebenem Kommando beim Fall des Oberschenkels auch der Unterschenkel und Fuß entspannt werden.

Uebung 2: Ausgangsstellung: Der Schüler steht mit dem Standbein etwas erhöht (wie in Uebung 1). Das Spielbein ist nach hinten gehoben bei möglichst entspanntem Unterschenkel und Fuß. — Auf Kommando wird das Bein fallen gelassen. Die Bewegung klingt wie bei Uebung 1 passiv aus.

Uebung 3: Ausgangsstellung: Aufstellen des vorgestreckten möglichst entspannten Beines auf eine Stufe (Schemel oder dgl.). — Rückbiegen des Körpers, langsames Abgleiten des Fußes von der Stufe und passives Ausklingen der Bewegung.

Uebung 4: Ausgangsstellung: Hängen des rückgestreckten entspannten Beines an einer Stufe. — Vorbiegen des Körpers, Abgleiten des Fußes und passives Ausklingen der Bewegung.

Uebung 5: Ausgangsstellung: Das Spielbein hängt passiv herunter. Langsames Beugen des Unterschenkels. Infolge der Verschiebung des Schwerpunktes pendelt der möglichst entspannte Oberschenkel passiv nach vorne. — Fallenlassen des Unterschenkels nnd passives Ausklingen der durch die Erschütterung hervorgerufenen Bewegung des Oberschenkels.

Uebung 6: Ausgangsstellung: Der Schüler steht mit dem Standbein etwas erhöht. Das Spielbein hängt herunter. — Das Spielbein wird durch kräftigen Vorstoß der Hüfte in eine passive und allmählich ausklingende Schwingung versetzt.

Uebung 7: Ausgangsstellung wie bei Uebung 6. — Das Spielbein wird durch kurzen, kräftigen Kniestoß des Standbeines in eine passive und allmählich ausklingende Schwingung versetzt.

b) Entspannungsbewegungen des Unterschenkels

Uebung 8: Ausgangsstellung: Das ganze Bein des Spielbeins ist nach vorne gestreckt. — Auf Kommando Fallenlassen des Unterschenkels bei gehaltenem Oberschenkel und passives Ausklingen der Bewegung.

Diese Uebung bereitet dem Anfänger Schwierigkeiten. Man tut gut, dieselbe Uebung anfangs bei passiv (z. B. auf die Ecke eines Tisches) aufgelegtem Oberschenkel ausführen zu lassen. Oder: man hält den Oberschenkel in der Innenhöhlung der gefalteten Hände.

Uebung 9: Ausgangsstellung: Der Oberschenkel ist gehoben, der Unterschenkel angezogen (so daß

ein nach hinten offener spitzer Winkel entsteht). — Fallenlassen des Unterschenkels bei gehaltenem Oberschenkel und passives Ausklingen der Bewegung. (Auch diese Uebung bei reitet man am besten vor auf die bei Uebung 8 angegebene Weise.)

Uebung 10: Ausgangsstellung: Aufstellen des vorgestreckten Beines auf eine Stufe (wie bei Uebung 3). — Rückbiegen des Körpers, Abgleiten des Fußes und passives Ausklingen der Unterschenkelbewegung bei gehaltenem Oberschenkel.

Uebung 11: Ausgangsstellung: Hängen des nach hinten gehobenen Fußes auf einer Stufe. — Vorbiegen des Körpers, Abgleiten des Fußes und passives Ausklingen der Unterschenkelbewegung bei gehaltenem Oberschenkel.

Uebung 12: Ausgangsstellung: Der Oberschenkel ist gehoben, der Unterschenkel hängt passiv herab. — Stoß des Lehrers gegen den Unterschenkel und passives Ausklingen der dadurch hervorgerufenen Bewegung.

Uebung 13: Ausgangsstellung: Das Spielbein hängt passiv herab. — Hochschleudern des Oberschenkels und passives Ausklingen der dadurch hervorgerufenen Unterschenkelbewegung bei hochgehaltenem Oberschenkel.

Uebung 14: Ausgangsstellung: Der Oberschenkel des Spielbeins ist gehoben. Der Unterschenkel hängt passiv herab. — Durch kurzen Kniestoß des Standbeins wird der Unterschenkel in passiv ausklingende Bewegung versetzt.

Diese Uebung ist außerordentlich wichtig und ein Prüfstein für die richtige Spannung. Besonders zu achten ist darauf, daß die Unterschenkelbewegung nicht gleichzeitig mit dem Kniestoß erfolgt, sondern durch ihn erst ausgelöst wird. Auch diese Uebung kann dadurch erleichtert werden, daß man den Oberschenkel passiv in die Höhlung der gefalteten Hände legt.

Uebung 15: Ausgangsstellung wie bei Uebung 14. Die Unterschenkelbewegung wird durch den Hüftstoß ausgelöst.

Uebung 16: Ausgangsstellung wie bei Uebung 14. — Vorschleudern und Zurückpendeln des Unterschenkels durch wiederholten Kniestoß. Man achte auf die bewegungsrhythmische Folge des Kniestoßes und seiner Antriebsauslösung im Unterschenkel. Der Kniestoß erfolgt, wenn der Unterschenkel zurückgependelt ist. Knie und Fuß folgen sich in der Vorwärtsbewegung. (Tafel III Bild 4.)

c) Entspannungsbewegungen des Ober- und Unterschenkels

Uebung 17: Ausgangsstellung wie bei Uebung 14. — Beständiger Wechsel von Entspannungsbewegungen des Oberschenkels und des Unterschenkels, hervorgerufen durch Kniestoß wie bei Uebung 14. Nach dem Kniestoß und dem dadurch ausgelösten Vorschleudern des Unterschenkels wird das ganze Bein fallen gelassen. Es pendelt annähernd in die Strecklage nach vorne zurück. Der Oberschenkel wird gehalten, der Unterschenkel pendelt zurück und die Uebung beginnt von neuem.

Uebung 18: Ausgangsstellung wie bei Uebung 14. — Die gleiche Uebung wie Uebung 17. Die Bewegung wird aber nicht durch den Kniestoß, sondern durch den Hüftstoß ausgelöst.

d) Entspannungsbewegungen des Fußes

Uebung 19: Ausgangsstellung wie bei Uebung 14. — Rollung des Unterschenkels um seine Achse. Der Fuß wird entspannt gehalten und macht die Uebung passiv mit. Die Uebung ist den meisten Schülern zuerst unmöglich. Alle ohne Ausnahme spannen übertrieben die Muskeln des Fußgelenkes an, als ob die Rollung des Unterschenkels dort und nicht im Kniegelenk erzeugt würde. Die Uebung ist aus anatomischen Gründen nur bei gehobenem Oberschenkel möglich.

e) Entspannungsbewegungen des Oberarmes

Uebung 20: Der Lehrer faßt den Schüler an den Fingern und zieht den Arm nach oben. Der Schüler muß der Verlockung, der Bewegung durch Innervation zu Hilfe zu kommen, widerstehen. Die Schwere des Arms muß in der hängenden Lage voll zur Geltung kommen. Plötzlich läßt der Lehrer den Arm fallen und die durch Erschütterung entstandene Bewegung klingt aus.

Uebung 21: Plötzliches Fallenlassen des auf der Hand des Lehrers ruhenden Armes durch Wegziehen der Hand.

Uebung 22: Herunterziehen des passiven Armes von einer Fläche.

Uebung 23: Ausgangsstellung: Der Arm ist nach vorn mit nach innen gewendeter Handfläche gehoben. — Auf Kommando Fallenlassen des Arms und Ausklingen der Bewegung.

Uebung 24: Der Arm wird durch Stoß seitens des Lehrers in pendelnde Bewegung versetzt. Bei vielen Schülern ist die psychische Verkrampfung so stark, daß schon die Annäherung der Hand des Lehrers genügt, um eine Innervation hervorzurufen, die den Arm der Hand des Lehrers nähert. Nur durch ruhige Konzentration des Schülers läßt sich dieser pathologische Zustand oft in kurzer Zeit beseitigen.

Uebung 25: Ausgangsstellung: Der rechte (linke) Fuß ist leicht auswärts zurückgestellt; beide Füße stehen fest auf dem Boden. Der Körper ist leicht nach vorne geneigt. Der rechte (linke) Arm ist nach hinten oder vorn gehoben. Der linke (rechte) Arm liegt auf dem linken (rechten) Knie. — Durch kräftigen Stoß mit beiden Knieen wird die Pendelung des Armes hervorgerufen. Der Kniestoß erfolgt:

1. wenn der Arm hinten die Höchstlage erreicht,
2. wenn der Arm vorne die Höchstlage erreicht,
3. wenn der Arm vorne und hinten die Höchstlage erreicht.

Auch in dieser Uebung ist streng auf den natürlichen Rhythmus in der Abfolge von Kniestoß und Armantrieb zu achten. Die Beschwerung der Hand mit einer Kugel fördert die Entspannung.

Uebung 26: Ausgangsstellung: Beide Füße in Spreizstellung. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt. — Durch kräftigen Stoß in beiden Knieen wird die Seitwärtspendelung beider Arme vor dem Körper hervorgerufen.

Uebung 27: Ausgangsstellung wie bei Uebung 25. — Durch verstärkten Kniestoß und leichter

Mitwirkung der Hüftrollung wird die Bewegung des entspannten Armes so hoch getrieben, daß der Umkipp nach hinten erfolgt. Der Arm pendelt vor und zurück. Dann beginnt die Uebung von neuem.

Uebung 28: Ausgangsstellung wie bei Uebung 25. – Durch wiederholten Kniestoß bleibt der ganze Arm in kreisender Bewegung. Entscheidend ist wieder die Weiterleitung des Kniestoßes und der dadurch hervorgerufenen Bewegung des Zentralschwerpunktes auf den Schwerpunkt des Armes. Die Uebung führt den Namen: „Das große Rad".

f) Entspannungsübungen des Unterarmes

Die Entspannungsbewegungen des Unterarmes bereiten dem Schüler anfangs einige Schwierigkeiten; da bei den meisten Schülern eine auffällige Schwäche der Schultermuskeln sich zeigt, so wird bei allen Arbeitsleistungen des täglichen Lebens die Muskulatur des Ober- und Unterarmes in unnatürlich übertriebener Weise innerviert. Das Innervationsverhältnis der Muskelgruppen ist gleichsam verschoben. Schon bei geringer Innervation des Schultergürtels zeigen sich starke Innervationen in der Armmuskulatur, die von gewohnheitsmäßigem Charakter sind, und bei den Anstrengungen, wie sie vor allem eine falsche Technik, z. B. beim Schreiben und Klavierspiel, erfordert, mit Sicherheit gehemmte Bewegungen zur Folge haben. Für alles handwerkliche und künstlerische Arbeiten sind die folgenden Uebungen von grundlegender Bedeutung.

Uebung 29: Ausgangsstellung: Der ganze rechte (linke) Arm wird nach oben gestreckt. Die Handfläche zeigt nach einwärts. – Durch leichte Körperbewegung wird der Unterarm bei festgehaltenem Oberarm zum Umkipp gebracht.

Uebung 30: Ausgangsstellung: Der ganze rechte (linke) Arm wird nach der Seite gestreckt. Die Handfläche zeigt nach oben. – Durch starke Biegung des Körpers nach links (rechts) wird der Unterarm bei festgehaltenem Oberarm zum Umkipp gebracht.

Uebung 31: Ausgangsstellung: Beide Arme hängen mit auswärtsgedrehten Handflächen herab. – Langsames Heben beider Arme in seitlichem Bogen nach oben bis zum passiven Umkippen beider Unterarme. Darauf langsames Zurückgehen beider Oberarme in umgekehrter Richtung bis zur Ausgangsstellung. Durch den in der zweiten Hälfte der Abwärtsbewegung erfolgenden Umkipp beider Unterarme darf die Bewegung der Oberarme nicht gestört werden. Zu beachten ist, daß die Umkippstellen bei der Auf- und Abwärtsbewegung verschieden sind. Der Schüler muß der Versuchung, den Umkipp durch Willkürbewegung früher herbeizuführen, durch starke Konzentration widerstehen. (Tafel III Bild 1 und 2.)

Uebung 32: Ausgangsstellung: Der rechte (linke) Arm wird nach der Seite gestreckt. Die Handfläche liegt nach oben. – Rollung des Oberames nach innen, bis der Unterarm passiv herabfällt und die Bewegung leicht pendelnd ausklingt.

Uebung 33: Ausgangsstellung: Der rechte (linke) Arm hängt herab. Die Händfläche zeigt nach außen. – Hochschleudern des Unterarmes durch kurzen schnellen Aufstoß des Oberarmes.

Uebung 34: Ausgangsstellung: Der rechte (linke) Oberarm ist nach oben gestreckt. Der Unter-

arm hängt herunter. Der Körper ist nach links (rechts) gebeugt. Der linke (rechte) Unterarm liegt auf dem linken (rechten) Knie. Der rechte (linke) Fuß ist etwas rückwärts nach der Seite gestellt. Beide Füße stehen fest auf den Sohlen. — Hochwerfen des Unterarmes durch schnelle Kniestreckung und Zurückfallen des Unterarmes.

Uebung 35: Ausgangsstellung: Füße in Spreizstellung. Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Rechter (linker) Oberarm seitwärts festgestellt und nach innen gerollt. Der Unterarm hängt herab mit dem Handrücken nach vorne. — Seitliche entspannte Bewegung des Unterarmes durch schnelle kurze Seitwärtsbewegungen des ganzen Körpers. Diese werden hervorgerufen durch abwechselndes Heben und Senken der Fersen bei festgestellten Knieen, Hüften und Schultern. Man achte streng auf die rhythmische Folge der Körper- und Unterarmbewegung. (Tafel III Bild 3).

Uebung 36: Die Uebung 35 mit beiden Armen gleichzeitig.

Uebung 37: Ausgangsstellung: Der rechte (linke) Oberarm seitwärts-aufwärts fest durch die Schultermuskulatur eingestellt und gehalten. Die linke (rechte) Hand des linken (rechten) Armes liegt auf dem linken (rechten) Knie. Die Füße stehen in geringer Spreizstellung. — Radartige Bewegung des Unterarmes (rechts im Sinne des Uhrzeigers, links entgegengesetzt), hervorgerufen durch federnden Kniestoß nach unten und die dadurch hervorgerufene Bewegung des gesamten Systems. Die Rollung des Oberarmes bei der Kreisbewegung des Unterarmes findet passiv statt unter der Wirkung der Zentrifugalkraft des Unterarmes. Die Uebung heißt: „Das kleine Rad". Sie hat entscheidende Bedeutung und kann nicht genug geübt werden. Um die Bewegungsbahn des Unterarmes dem Schüler geläufig zu machen, lassen wir als Vorübung den Unterarm aktiv den Kreis ausführen.

Uebung 38: Uebung 37. Das „kleine Rad" wird hervorgerufen durch federnde Kniestreckung nach oben.

Uebung 39: Uebung 37. Das „kleine Rad" des rechten (linken) Unterarmes hervorgerufen durch schnellen federnden Hüftstoß nach links (rechts).

Uebung 40: Ausgangsstellung: Rechter (linker) Oberarm nach vorne gestreckt. Der Unterarm hängt herunter. — Das „kleine Rad" hervorgerufen durch federnden Rückstoß des Oberkörpers nach hinten.

Uebung 41: Ausgangsstellung: Der rechte (linke) Arm seitwärts gestreckt. Die linke (rechte) Hand ruht auf dem linken (rechten) Knie. Die Füße in Spreizstellung. — Abwechselndes Pendeln des ganzen Armes und des Unterarmes. Der Oberarm wird nach jeder Pendelung festgestellt, die Pendelung des Unterarmes schließt sich passiv an. Die Pendelung des ganzen Armes wird hervorgerufen durch Kniestoß an den beiden Umkehrpunkten der Pendelung.

Uebung 42: Uebung 41 mit beiden Armen in Gegenbewegung.

Uebung 43: Das „große" und das „kleine Rad" abwechselnd hervorgerufen durch federnden Kniestoß.

Uebung 44: Das „große" und „kleine Rad" abwechselnd hervorgerufen durch Hüftstoß.

g) Entspannungsübungen für die Hand

Uebung 45: Kreisen der Hand bei ruhig gehaltenem Unterarm. Ausgangsstellung: Der Arm mit leicht angezogenem Unterarm nach vorne gehoben. Handrücken nach oben.

Uebung 46: Gleichzeitige Rollung des Oberarmes nach innen, des Unterarmes nach außen. Ausgangsstellung: Der Arm nach vorne gehoben und fast gestreckt. Die Hand bleibt passiv in derselben Stellung (leicht gestreckt mit dem Handrücken nach oben oder herabhängend).

Anmerkung: Die gleichbleibende Stellung der Hand erklärt sich daraus, daß beide Rollungen die Hand mitnehmen wollen. Da sie aber entgegengesetzt erfolgen, so hebt sich die Bewegung in der Hand auf. Die Uebung ist sehr wichtig für alle Handfertigkeiten, die die Anpassung der Handfläche an eine wagerechte Fläche verlangen, z. B. das Klavierspiel. Als Vorübung empfiehlt sich das Auflegen der Hand auf eine Fläche oder auf die andere Hand. Die Vorübung wird fast immer sofort vom Schüler ausgeführt. Das Verbleiben der Hand in der ursprünglichen Lage bei Fortfall der Unterlage macht anfangs große Schwierigkeiten, lernt sich aber leicht, wenn man die Unterlage allmählich in ihrer Ausdehnung verringert.

h) Entspannungsübungen für den Körper

Uebung 47: Ausgangsstellung: Der eine Fuß fest auf der Sohle, der andere Fuß fest auf Zehen in Schrittentfernung zurückgestellt (= „Schrittstellung"). — Hochwerfen der Arme und des Körpers. Passives Herabsinken des Körpers und der Arme, bis die Fingerspitzen den Boden berühren.

Uebung 48: Uebung 47 mit geschlossener Fußstellung. Federndes Ausklingen der Körperbewegung.

Uebung 49: Schrittstellung: Der Körper gebeugt mit den Armen auf dem Kreuz. — Langsames Aufrichten des Körpers und plötzliches Zurücksinken, federndes Ausklingen der Körperbewegung in Knie und Hüfte. Die Beschwerung der Hände mit leichten Eisenkugeln verstärkt die federnde Bewegung.

Uebung 50: Schrittstellung. Aufrichten des Körpers und Verlegung des Gewichtes auf den hinteren Fuß (Zehen!). Plötzliches Zurücksinken in die Ausgangsstellung.

Uebung 51: Schrittstellung. Aufrichten des Körpers und Verlegung des Gewichtes auf die vordere Sohle. Vorschiebeu des Zentralschwerpunktes bis zum Umkipp nach vorne. Der hintere Fuß schwingt gleichzeitig vor und die Gesamtbewegung klingt federnd in den Hüften und Knieen aus.

Uebung 52: Ausgangsstellung: Der Körper gestreckt. Die Füße geschlossen auf Zehen. Die Arme hängen passiv herab. — Langsames Vorschieben des Zentralschwerpunktes. Der Körper kippt nach vorne um, wobei er möglichst lange die gestreckte Haltung behält. Zuletzt schwingt das eine Bein möglichst entspannt nach vorne und fängt das fallende Gewicht auf. Die Hände berühren leicht den Boden.

Anmerkung: Die Uebung ist ein guter Prüfstein für den Grad der Entspannung. Gehemmte Menschen sind zaghaft und bringen das Bein viel früher nach vorne als nötig ist.

2. Schwungübungen

Allgemeines

Die Schwungübungen folgen unmittelbar aus den oben beschriebenen Entspannungsübungen für den Oberarm. Sie sind aber keine Kunstbewegungen wie diese, sondern haben durchaus den Charakter von natürlichen Bewegungen. Das Entscheidende ist die Bewegung des Zentralschwerpunktes, die Mitwirkung der gesamten Muskulatur und die teilweise Schrittbewegung. Sämtliche Schritte werden erzeugt durch das Hinausschwingen des Schwerpunktes über die Unterstützungsfläche. Wir unterscheiden Halb- und Kreisschwünge. Die Schwünge können mit ausklingenden Pendelbewegungen abwechseln. Zum Teil ist die Rückpendelung nötig, um den Ausgangspunkt der Schwingung wieder zu gewinnen. Die Schwünge werden verstärkt durch eine oder zwei der oben im theoretischen Teil beschriebenen Eisenkugeln. Da alle Schwünge Schwerpunktbewegungen sind, so sind die Uebungen gleichzeitig ein hervorragendes Mittel zur Ausbildung der großen Körpermuskeln. Die Benennung der einzelnen Schwünge haben wir abgeleitet von dem Ursprungsort des stärksten Impulses, z. B. „Knieschwung" ist ein Schwung, dessen stärkster Impuls ausgelöst wird durch eine Kniesenkung. Eine vollständige Aufzählung aller möglichen Schwünge ist ganz ausgeschlossen und auch unmöglich. Wir geben im folgenden die wichtigsten und begnügen uns, am Schlusse dieser Uebungsgruppe auf einige Möglichkeiten hinzuweisen, wodurch der Lehrer den Uebungsstoff in vorgeschritteneren Klassen in neue Formen umprägen kann.

Um den Schüler zu zwingen, die Antriebe wesentlich durch Körperbewegung zu erzeugen (unter Ausschaltung der durch Druck gegen den Fußboden möglichen Hubbewegungen) ist bei den Uebungen dieser Gruppe ein fester Stand auf beiden Fußsohlen („Sohlenschlußstellung" oder „Sohlenschrägstellung") unbedingt nötig, jedenfalls am Anfang. Später kann man dann dazu übergehen, die Füße die „Schrittstellung" oder die „Zehenschlußstellung" einnehmen zu lassen. Bei der „Schrittstellung" ist ein Fuß zurückgestellt und steht hoch auf Zehen; der vordere Fuß ruht auf der Sohle. Bei der „Zehenschlußstellung" sind beide Füße nebeneinander auf Zehen gestellt. Bei der „Sohlenschrägstellung" ist ein Bein etwas zurückgestellt, bei der „Sohlenspreizstellung" stehen beide Füße in frontaler Linie um Schrittlänge entfernt, desgleichen bei der „Zehenspreizstellung". Bei der „Zehenschrittstellung" stehen die Füße hintereinander in Schrittlänge entfernt.

Einige Schwungübungen haben Aehnlichkeit mit den Entspannungsübungen. Der Unterschied besteht in der Mitwirkung der Arm- und Schultermuskulatur beim Schwung. Die Spannung der Arm- und Schultermuskulatur darf aber bei den Schwungübungen nur zur Verstärkung der Wucht, nicht zur Erzeugung des Schwunges dienen!

Uebungen

Uebung 53: Knieschwung vorwärts mit beiden Armen. Sohlenschlußstellung. Der Körper ist nach vorne gebeugt, die Arme sind nach hinten gehoben. — Durch heftige Senkung in beide Kniee wird dem nach vorne schwingenden Arm ein Antrieb gegeben. Die Kniee

federn nach der Senkung sofort wieder aufwärts, die Arme schwingen nach vorn aus und pendeln zurück.

Uebung 54: Knieschwung rückwärts mit beiden Armen.

Uebung 55: Knieschwung vor- und rückwärts mit beiden Armen in gleicher Richtung.

Uebung 56: Knieschwung vor- und rückwärts mit beiden Armen gleichzeitig in entgegengesetzter Richtung.

Uebung 57: Knieschwung vorwärts mit einem Arm. Sohlenschrägstellung. Der Körper ist vornübergebeugt und ruht mit dem linken (rechten) Ellbogen auf dem linken (rechten) Knie. Der rechte (linke) Arm ist nach hinten oben gehoben. – Durch heftige Senkung in beide Kniee wird dem fallenden Arm ein Antrieb gegeben, welcher gleichzeitig durch eine leichte Hüftdrehung nach links (rechts) verstärkt wird. Die Kniee federn nach der Senkung sofort wieder aufwärts. Der Arm schwingt zurück.

Uebung 58: Knieschwung rückwärts mit einem Arm. Der Arm ist nach vorne gehoben Der Antrieb erfolgt durch Kniesenkung unter leichter Drehung der Hüfte nach rechts.

Uebung 59: Doppelknieschwung mit einem Arm. Die Schwungbewegung erhält zwei Antriebe, jeweils an den Umkehrpunkten der Bewegung vorne und hinten.

Uebung 60: Kniekreis vorwärts. Ausgangsstellung wie bei Uebung 57. Der Arm ist senkrecht gehoben. Durch Steigerung des Antriebs wird der Schwung zum Kreis erweitert. Es ist streng darauf zu achten, daß die Kniesenkung (und Hüftdrehung) wesentlich den Antrieb im Arm auslöst. Der übliche Fehler dieser äußerst wichtigen Uebung besteht darin, daß die Kniesenkung und der Antrieb nicht in rhythmischer Folge, sondern gleichzeitig erzeugt werden. Wir empfehlen folgende Vorübung: Ausgangsstellung wie oben. Der Arm wird einmal herumgeschwungen und verharrt dann wieder in senkrechter Haltung. Gleichzeitig mit der Kniesenkung wird der Oberarm etwas einwärts gedreht, wodurch von selbst die notwendige Verzögerung in der Abwärtsbewegung eintritt. Dann lasse man den Arm zweimal, dreimal usw. herumkreisen.

Uebung 61: Kniekreis vorwärts mit folgendem Rückschwung. Der Arm schwingt etwa $^{7}/_{4}$ des Kreisumfangs und schwingt dann zum Ausgangspunkt der Uebung zurück. Zählung: $^{3}/_{4}$ Takt.

Uebung 62: Kniekreis rückwärts.

Uebung 63: Kniekreis rückwärts mit folgendem Vorschwung.

Uebung 64: Doppelkniekreis. Die Kreisbewegung schwingt vom Umkehrpunkt in entgegengesetzter Richtung zurück. Der Antrieb erfolgt beide Male durch federnde Kniesenkung.

Uebung 65: Hüftschwung vorwärts mit beiden Armen. Ausgangsstellung wie in Uebung 53. Der Antrieb erfolgt durch Vorstoß beider Hüften (nach vorhergehender leichter Kniesenkung und Kniestreckung).

Uebung 66: Hüftschwung rückwärts mit beiden Armen.[1] Ausführung wie in Uebung 65.

Uebung 67: Hüftschwung vorwärts mit folgendem Knierückschwung. Zählung: $^{3}/_{4}$ Takt.

[1] Die „Hüftschwüuge rückwärts", ebenso die „Hüftkreise rückwärts" sind aus anatomischen Gründen natürlich nur in seitlich abgelenkter Richtung möglich.

Uebung 68: Hüftschwung rückwärts mit folgendem Knievorschwung. Zählung: 3/4 Takt.

Uebung 69: Doppelhüftschwung. Die Antriebe erfolgen an der tiefsten Stelle des Vor- und Rückschwunges.

Uebung 70: Hüftkreis vorwärts mit folgendem Knieschwung rückwärts.

Uebung 71: Hüftkreis rückwärts mit folgendem Knieschwung vorwärts.

Uebung 72: Hüftschwung vorwärts mit folgendem Hüftkreis rückwärts.

Uebung 73: Hüftschwung rückwärts mit folgendem Hüftkreis vorwärts.

Uebung 74: Hüftkreis vorwärts. Dauerndes Kreisen der Arme.

Uebung 75: Hüftkreis rückwärts. Dauerndes Kreisen der Arme.

Uebung 76: Doppelhüftkreis. Umkehr der Bewegung erfolgt im tiefsten Punkt.

Uebung 77: Zweifacher Hüftschwung nach vorwärts. Nach dem ersten Vorschwung wird der Arm fallen gelassen, aufgefangen und wieder hochgeschwungen.

Uebung 78: Dreifacher Hüftschwung nach vorwärts. Allmähliches treppenartiges Ansteigen des Schwunges.

Uebung 79: Zweifacher Hüftschwung nach rückwärts.

Uebung 80: Dreifacher Hüftschwung nach rückwärts.

Uebung 81: Hüftschwung und Hüftkreis vorwärts. Der zurückfallende Arm wird wieder bis zum Umkipp hochgeschwungen.

Uebung 82: Hüftschwung und Hüftkreis rückwärts.

Wir überlassen es dem Lehrer, die vorstehenden Uebungen so zu gestalten, daß sie organischen Charakter bekommen. Darunter verstehen wir das sichere Erfühlen der Punkte, an denen der Antrieb der Bewegung einzusetzen hat. Alle Bewegungen müssen notwendig auf- und auseinander folgen, d. h. jede neue Bewegung muß durch die vorhergehende gleichzeitig vorbereitet werden. Eine unstetige Aneinanderreihung der Bewegungen ist unter allen Umständen schlecht. Gerade die Gruppe der Schwungbewegungen bietet dem Lehrer die Möglichkeit, lebendigste Wirkung in der Massenbewegung einer ganzen Klasse zu erzielen, und die Freude der Schüler an der Arbeit aufs Höchste zu steigern. Denn die Schwungbewegungen stehen den Bewegungen des täglichen Lebens sehr nahe, es sind gleichsam stilisierte Arbeitsbewegungen.

An Möglichkeiten der Umformung nennen wir folgende:

1. mehrfache Kettungen von Schwüngen und Kreisen;
2. metrische Betonungen mit und ohne Auftakt;
3. Einschaltung von Gegenschwüngen;
4. Einschaltung von Spiegelbildern der Bewegung (ein einfaches Beispiel dieser Art zeigt der Doppelkniekreis);
5. Einschaltung von Ruhepunkten (Fermaten), z. B. am Ende des Gegenschwungs;
6. Einschaltung von Schritten.

Die Einschaltung der Schritte gibt eine neue äußerst wichtige Gruppe von Schwungübungen. Das wesentlich Neue dieser Gruppe besteht in der Erzeugung des Antriebs durch die Schwere des ganzen Körpers. Diese ist zum Teil auch in den bisherigen Uebungen bereits wirksam, z. B. bei jeder Kniesenkung, wie denn überhaupt eine strenge Teilung der Uebungen

schwer möglich ist und der Forderung der Einheitlichkeit des Bewegungsvorgangs widersprechen würde. Die Uebungen dieser Gruppe unterscheiden sich aber von den vorigen dadurch, daß der ganze Körper im Schwung auf eine Fußspitze gehoben wird, um dann entweder in die Ausgangsstellung zurückzusinken (Schritt auf der Stelle!) oder nach vorne (oder nach hinten) umzukippen, wodurch die Schrittbewegung erfolgt. Wichtig ist, daß Schritt und Schwung in Einklang gebracht werden müssen, d. h. der Schritt verstärkt den Schwung und der Schwung löst wieder den Schritt aus. In allen diesen Uebungen ist eine leichte Belastung der Hände mit den oben beschriebenen Eisenkugeln wesentlich für die kräftige Ausgestaltung des Schwunges.

Uebung 83: Fallschwung auf der Stelle. Schrittstellung. Beim Rückschwung der Arme wird das vordere Bein etwas mit hochgenommen. Beim Vorfall des Körpers schwingen die Arme nach vorne. Die Hüften werden gleichzeitig vorgeschoben, so daß der Vorschwung ausgiebig nach oben erfolgt. Der Rückschwung erfolgt unter leichter Kniebeuge des rückwärtsgestellten Beines. Die ganze Bewegung muß fließend erfolgen.

Uebung 84: Fallschwung mit Schritt auf eins. Schrittstellung. Beim Rückschwung beider Arme wird der Schwerpunkt vorgeschoben, so daß der Umkipp nach vorne erfolgt. Der dann erfolgende Vorschwung erhält seinen Antrieb wesentlich durch die Vorfallbewegung. Diese Uebung ist äußerst wichtig. Besonders zu achten ist darauf, daß bei der Vorführung des hinteren Beines jede unnötige Spannung vermieden wird. Das Bein hat wesentlich die Aufgabe, den Fall aufzuhalten. Diese Uebung erfolgt am einfachsten im 2/4 Takte, wobei der Vorfall auf dem ersten Taktteil erfolgt.

Uebung 85: Fallschwung mit Schritt auf zwei. Beide Arme schwingen nach vorn oben. Der Antrieb ist so stark, daß der ganze Körper nach vorn oben gerissen wird, umkippt und vorfällt. Der Fall wird aufgehalten durch das vorschwingende hintere Bein. Die Arme schwingen gleichzeitig zurück. Die Uebung erfolgt am einfachsten im 2/4 Takte, wobei der Vorfall auf dem zweiten Taktteil erfolgt. (Doch ist z. B. auch der 3/4 Takt möglich mit Vorfall auf dem dritten Taktteil.)

Uebung 86: Uebung 84 und 85 in wechselnder Folge. Die beiden Vorfälle erfolgen hintereinander.

Uebung 87: Fallkreis mit Vorfall auf eins. Zählung: 3/4 Takt. Der Vorfall erfolgt wie in Uebung 84 auf dem ersten Taktteil. Während des zweiten Taktteils erfolgt die Kreisung des Arms, verstärkt durch leichte Kniesenkung. Auf dem dritten Taktteil schwingt der Arm zurück unter gleichzeitigem Vorschieben des Zentralschwerpunktes.

Uebung 88: Fallkreis mit Vorfall auf zwei. Zählung: 3/4 Takt. Der Aufschwung erfolgt wie in Uebung 85 auf dem ersten Taktteil. Während des zweiten Taktteils erfolgt, die Kreisung des Arms verstärkend, der Vorfall. Auf dem dritten Taktteil erfolgt der Rückschwung, verstärkt durch Kniesenkung (Knieschwung rückwärts).

Uebung 89: Glockenschwung. Beide Arme schwingen vor- und nach der gleichen Seite rückwärts. Die ganze Bewegung ähnelt dem Schwingen einer Glocke. Der Vorfall erfolgt wie oben auf dem ersten oder zweiten Taktteil. Kommt beim Vorfall der rechte (linke) Fuß vor, so schwingen die Arme nach links (rechts). Am besten erfolgt der Glockenschwung abwechselnd mit und ohne Schritt. Die Bewegung ohne Schritt ist dann auftaktartig.

3. Spannungsübungen

Allgemeines

Unter Spannungsübungen verstehen wir solche, deren Zweck das Finden der richtigen ausgeglichenen Spannung in der Bewegung ist. Entscheidend ist der erste Impuls und der Weiterlauf der Bewegung durch das ganze System, ähnlich der Erregung einer Wasserfläche durch einen hineingeworfenen Stein, mag diese Wasserfläche bereits bewegt oder glatt sein. Der Hauptimpuls richtet sich immer auf den Zentralschwerpunkt, wobei aber zu berücksichtigen ist, daß der Anfangspunkt der Angriffsbewegung auf den Schwerpunkt durchaus periphер liegen kann, z. B. in der unten „Wellenübung" genannten Bewegung, wo die Bewegung mit einem Vorstoßen der Kniee beginnt und erst im Weiterverlauf den Schwerpunkt anpackt. Der Angriff auf den Schwerpunkt braucht keineswegs in großen Bewegungen zu erfolgen. Im Gegenteil, je weniger dieser Angriff deutlich erkennbar bleibt, um so mehr verliert die Uebung den schulmäßigen Charakter und gewinnt echten Ausdruck, der wesentlich auf Spannung ruht.

Uebung 90: Wellenbewegung in Sohlenschlußstellung. Die Arme hängen herunter oder sind leicht festgelegt auf dem Rücken, den Hüften oder durch Innenspannung. Die Uebung zeigt vier deutliche Durchgänge der Bewegung, die am besten zuerst einzeln geübt werden. Ausgangsstellung: Die Sohlen geschlossen, der Körper nach vorn gebeugt, die Kniee nach hinten durchgedrückt (Tafel IV Bild 1).[1] Erster Durchgang: Die Kniee weit nach vorn vorgeschoben, der Körper etwas gehoben (Tafel IV Bild 2). Zweiter Durchgang: Die Hüften weit nach vorne durchgeschoben. Die Kniee sind etwas gestreckt, der Körper ist infolgedessen noch weiter gehoben (Tafel IV Bild 3). Dritter Durchgang: Der Oberkörper weit nach vorne vorgeschoben. Der Kopf liegt im Nacken. Kniee und Hüften sind weiter nach hinten geschoben (Tafel III Bild 4). Vierter Durchgang: Der Kopf nach vorne geführt, Körper gebeugt (= Ausgangsstellung: Tafel VI Bild 1).

Die eigentliche Uebung besteht in der fließenden Verbindung dieser vier Durchgangsbilder. Einer Welle vergleichbar pflanzt sich die Bewegung von unten nach oben fort.

Uebung 91: Wellenbewegung in Schrittstellung.

Uebung 92: Wellenbewegung in Zehenschlußstellung (Tafel IV).

Uebung 93: Uebung 90 mit Schreiten. Der Schritt erfolgt am Anfang gleichzeitig mit dem Vorschieben des Kniees.

Uebung 94: Uebung 90. Der Impuls überträgt sich auf die lose herabhängenden Arme. Diese schwingen hoch und sinken zurück.

Uebung 95: Uebung 94 in Schrittstellung.

Uebung 96: Uebung 94 in Zehenschlußstellung.

Uebung 97: Armwelle nach vorne. Der Arm (oder beide Arme) ist nach vorne gehoben. Die Welle nimmt ihren Ursprung durch eine Hebung des Oberarms unter Mitwirkung der gesamten Schultermuskulatur. Der Unterarm und die Hand folgen in leichter Spannung der Bewegung. Die Handfläche zeigt nach unten.

[1] Die Tafel IV zeigt die gleiche Uebung in Zehenschlußstellung (vgl. Uebung 92).

Uebung 98: Uebung 90 mit nach vorne gehobenen Oberarmen. Fortpflanzung der vom Knie ausgehenden Wellenbewegung über den Oberarm bis in die Hand.

Uebung 99: Uebung 98 in Schrittstellung.

Uebung 100: Uebung 98 in Zehenschlußstellung.

Uebung 101: Uebung 92 mit nach oben gestreckten Armen.

Uebung 102: Armwelle seitwärts. Die Arme sind seitwärts gestreckt. Die Welle entsteht durch Hebung des Oberarmes und pflanzt sich bis in die Hand fort.

Uebung 103: Uebung 102 mit Antrieb vom Knie her.

4. Abprallübungen

Allgemeines

Der Schlag erfolgt aus anfänglich langsamer Bewegung, die an Beschleunigung zunimmt und schlagartig unter Abprall endet. Der federnde Abprall wird hervorgerufen durch starke Anspannung der Gegenmuskeln. Es ist streng darauf zu achten, daß die ganze Bewegung stetig verläuft und in ihrem Verlauf keine plötzliche als „Störung" der Bewegung sich äußernde Spannungszunahme aufweist.

Uebungen

Uebung 104: Schrittstellung. Arme nach vorne gestreckt. — Beide Arme werden mit zunehmender Beschleunigung nach oben geführt, prallen dort mit den Handrücken ab und schnellen in die Ausgangsstellung zurück. Die Bewegung erfolgt unter starker Anspannung der Kreuzgegend.

Uebung 105: Uebung 104. Armbewegung von vorne nach der Seite, wo der Abprall erfolgt.

Uebung 106: Uebung 104. Armbewegung von vorne nach unten zu beiden Seiten des Körpers, wo der Abprall mit der Handfläche erfolgt.

Uebung 107: Uebung 102, 103, 104 in zusammenhängender Folge. Zählung z. B. 6/4 Takt.

II. Ausdrucksgymnastik

Während die bisherigen Uebungen mehr vorbereitenden Charakter haben, gehen wir nunmehr zu den Ausdrucksbewegungen im engeren Sinne über. Hier ist das plastische Gefühl, die innere seelische Geschlossenheit Voraussetzung für die einheitliche Gestaltung der in Spannung und Entspannung auf- und abflutenden Bewegung. In weit höherem Maße als bisher erwächst dem Lehrer die Pflicht, den Schüler sich selbst zu entreißen und ihn der Gewalt des Erlebens anheimzugeben. Der Ausdruck aber ist kein ausschließlich gefühlsmäßiger, er wird geistig geformt durch das Gesetz der Bewegungsrichtung und Bewegungsfolge. Je weniger geistige Akte zur Erreichung dieser Bändigung der Gefühlsgewalt durch machtvolle Lenkung nötig sind, um so ursprünglicher ist der Ausdruck, um so quellnäher bleibt er dem Strom lebendigen Erlebens und dem Wirken gestaltender Kräfte. Wesentliche Unterstützung erhalten alle Ausdrucksübungen durch die plastische Kraft der musikalischen Begleitung. Diese verhindert, daß die Uebungen auch bei weniger Begabten „Freiübungen" bleiben. Wenn etwas unserer in Nichtigkeiten verkommenen Zeit not tut, so ist es das Erleben jener einfachen plastischen Urgefühle, die mit den Urbewegungen der Menschen seit jeher verbunden waren und deren systematische Abtötung schuld ist an dem inneren Zerfall der „Gebildeten" und aller nicht mehr aus der organischen Einheit heraus erlebenden Menschen.

1. Stoßbewegungen

Allgemeines

Noch mehr als bisher müssen wir uns darauf beschränken, nur die wichtigsten Grundübungen zu besprechen. Bei den unten beschriebenen Stoßübungen sind folgende Punkte besonders zu beachten. Alle Stoßbewegungen beginnen mit sehr schnellem, kräftigem, kurzem Antrieb (ähnlich dem Einsetzen der Zugbewegung beim Rudern). Die Bewegung erfolgt unter gleichzeitigem Anspannen der Gegenmuskeln als Widerstand leistender Kräfte. Die Spannung der Muskulatur nimmt allmählich ab und erreicht ihr Minimum, sobald das Ziel der Stoßbewegung erreicht ist. Die Stoßenergie entlädt sich somit am Anfang der Bewegung, um dann mehr druckartigen Charakter anzunehmen. In gleicher Weise erfolgt der Rückstoß. Alle Stoßbewegungen müssen sehr zügig und in ruhigem Tempo ausgeführt werden. Besonders zu beachten ist auch die Anspannung der Rumpfmuskulatur als Ursprungsort der Stoßbewegungen. Sämtliche Stoßübungen erfolgen mit geballten Fäusten. (Tafel VIII und IX.)

Uebungen

Uebung 108: Hochstoß. Schrittstellung. Die Unterarme sind stark angezogen. – Die Arme stoßen nach oben und zurück. Zählung: $^4/_4 + ^4/_4$ oder $^3/_4 + ^1/_4$. Die Arme werden beim Hochstoß ganz gestreckt (Tafel V Bild 2).

Uebung 109: Vorstoß. Schrittstellung. Die Arme stoßen vorwärts und zurück. Die Bewegung des Oberkörpers erfolgt gleichgerichtet mit der Armbewegung oder in Gegenbewegung. Zählung: $^4/_4 + ^4/_4$ oder $^3/_4 + ^1/_4$.

Uebung 110: Tiefstoß. Schrittstellung. Die Arme stoßen nach unten und zurück. Die Ellbogen werden vor dem Stoß nach unten sehr hoch gehoben. Zählung: $^4/_4 + ^4/_4$ oder $^3/_4 + ^1/_4$ (Tafel V Bild 1).

Uebung 111: Hochstoß und Tiefstoß abwechselnd. Der Uebergang erfolgt durch ausholende kreisende Bewegung des Ellbogens. Zählung: $^4/_4 + ^4/_4 + ^4/_4 + ^4/_4$ oder $^3/_4 + ^1/_4 + ^3/_4 + ^1/_4$.

Uebung 112: Seitstoß mit beiden Armen. Schrittstellung. Beide Arme stoßen entgegengerichtet nach den Seiten und zurück. Die Ellbogen werden stark hinter den Körper gebracht.

Uebung 113: Hochstoß in Zehenschlußstellung.

Uebung 114: Vorstoß in Zehenschlußstellung.

Uebung 115: Seitstoß in Zehenschlußstellung.

Uebung 116: Hochstoß im Knieen. Ausgangsstellung: Der Körper ruht sitzend auf den Fersen. Der Stoß aufwärts erfolgt unter gleichzeitigem Sichaufrichten des Körpers, wobei die Kniee auf dem Boden bleiben. Beim Rückstoß sinkt der Körper in die Ausgangsstellung zurück.

Uebung 117: Hochstoß mit Vorfall auf zwei. Zählung: $^4/_4 + ^4/_4$. Auf dem ersten Taktteil erhebt der Körper sich auf den Zehen des vorderen Fußes und kippt nach vorne um, so daß die Fußsohle auf dem zweiten Taktteil den Boden berührt. Die Armbewegung darf durch den Schritt nicht wesentlich gestört werden.

Uebung 118: Vorstoß mit Vorfall auf zwei. Ausführung wie Uebung 117.

2. Schlagbewegungen

Allgemeines

Sämtliche Schlagübungen erfolgen mit ausholender Vorbereitung. Der Ellbogen und das Handgelenk sind soweit festgestellt, daß die Form durch den mit den Oberarmen geführten Schlag nicht gestört wird. (Diese nur der Erhaltung der Form dienende Spannung wird im Unterricht als „Formspannung" bezeichnet.) Der ganze Antrieb liegt in der Schultermuskulatur. Oben und seitwärts hat die ausholende Bewegung kreisartigen Charakter.

Uebungen

Uebung 119: Hoch- und Tiefschlag. Schrittstellung. Auf- und Abschlagen der Arme. Der Hochschlag erfolgt von hinten mit dem festgestellten Handrücken; der Tiefschlag erfolgt gleichfalls mit ausholender Vorbereitung. Der Hauptakzent beim Hochschlag ist unten, beim Tiefschlag oben. Nach jedem Akzent geht die Bewegung ohne Unterbrechung druckartig weiter. Zählung $^2/_4 + ^2/_4$.

Uebung 120: Tief-, Seit- und Hochschlag. Uebung 119. Eingeschaltet wird der Schlag seitlich, der gleichfalls mit ausholender Vorbereitung von hinten erfolgt. Zählung: $^2/_4 + {}^2/_4 + {}^2/_4$.

Uebung 121: Uebung 120 in verschiedener Zählung. Die verlangsamten Bewegungen sind organisch (nicht nur metrisch!) der Gesamtbewegung einzuordnen. Zählung z. B.:

$^2/_4 + {}^2/_4 + {}^4/_4$

$^2/_4 + {}^4/_4 + {}^2/_4$

$^4/_4 + {}^2/_4 + {}^2/_4$

$^2/_4 + {}^4/_4 + {}^4/_4$

usw.

Uebung 122: Uebung 120 und 121 in knieender Stellung mit Aufrichten des Körpers.

Uebung 123: Streckschlag. Ausgangsstellung: Zehenschrittstellung. Zählung: $^4/_4$. Auf den vierten Taktteil werden die Arme gehoben und der Körper hebt sich auf die vordere Fußspitze. Auf den ersten Taktteil schlagen beide Arme kräftig in die horizontale Lage und zwar der eine Arm nach vorne, der andere nach hinten mit nach unten gekehrten Handflächen. Gleichzeitig erfolgt der Schritt. Kommt der linke (rechte) Fuß vor, so schlägt der rechte (linke) Arm nach vorne.

3. Druckbewegungen

Allgemeines

Die Druckbewegungen haben den stärksten Ausdruckscharakter, wie es schon ihr Name sagt. Sie werden ausgeführt mit Handflächen. Der Druck liegt in der Handwurzel. Alle ausholenden Bewegungen erfolgen unter Nachziehen der Hand, alle Druckbewegungen mit etwas, zum Teil auch stark überstreckter Hand (vgl. Tafeln V, VI, VII). Wie bei den Stoßübungen liegt der stärkste Druck am Anfang der Bewegung. Ein Teil der unten beschriebenen Uebungen sind nur abgewandelte Stoß- oder Schlagbewegungen. Es empfiehlt sich, aus den Stoßbewegungen plötzlich in die entsprechenden Druckbewegungen überzugehen.

Uebungen

Uebung 124: Hochdruck. Schrittstellung. Druckbewegung mit beiden Armen nach oben und zurück (vgl. Uebung 108 – Tafel V Bild 3).[1]

Uebung 125: Vordruck. Schrittstellung. Druckbewegung mit beiden Armen nach vorne und zurück (vgl. Uebung 109).

Uebung 126: Tiefdruck. Schrittstellung. Druckbewegung mit beiden Armen nach unten und zurück (vgl. Uebung 110 – Tafel V Bild 4).[1]

Uebung 127: Hochdruck und Tiefdruck abwechselnd. Der Uebergang erfolgt durch ausholende Bewegung des Ellbogens (vgl. Uebung 111).

Uebung 128: Hochdruck in Zehenschlußstellung (Tafel V Bild 3).

Uebung 129: Tiefdruck in Zehenschlußstellung (Tafel V Bild 4).

[1] Die Tafel V zeigt die gleiche Uebung in Zehenschlußstellung (vgl. Uebungen 128 und 129).

Uebung 130: Hochdruck mit Schritt auf zwei. Zählung: 4/4 + 4/4 (vgl. Stoßübung 117).

Uebung 131: Vordruck mit Schritt auf zwei. Zählung: 4/4 + 4/4 (vgl. Stoßübung 118).

Uebung 132: Hochdruck mit ausholender Vorbereitung. Zählung: 3/4 + 1/4. Das Ausholen zum Druck erfolgt auf den vierten Taktteil.

Uebung 133: Tiefdruck mit ausholender Vorbereitung.

Uebung 134: Hoch- und Tiefdruck mit ausholender Vorbereitung. Zählung: 3/4 + 1/4 + 3/4 + 1/4.

Uebung 135: Vordruck mit ausholender Vorbereitung. Sobald die Arme nach vorne gestreckt sind, holen sie auf den vierten Taktteil im großen Bogen (unten – seitwärts – oben) aus zum Wiedereinsetzen der Druckbewegung nach vorne.

Uebung 136: Hochdruck im Kniesitz mit Gleichbewegung des Körpers. Der Körper hebt und senkt oder biegt und streckt sich gleichzeitig in gleicher Richtung mit der Armbewegung.

Uebung 137: Hochdruck im Kniesitz mit Gegenbewegung des Körpers.

Uebung 138: Vordruck im Kniesitz mit Gleichbewegung des Körpers.

Uebung 139: Vordruck im Kniesitz mit Gegenbewegung des Körpers (Tafel VII Bild 1 und 2).

Uebung 140: Tiefdruck im Kniesitz mit Gleichbewegung des Körpers.

Uebung 141: Tiefdruck im Kniesitz mit Gegenbewegung des Körpers.

Uebung 142: Hochdruck mit auswärts gerollten Unterarmen. Schrittstellung. Oben rollen die Unterarme nach innen und die Arme sinken gleichzeitig wieder abwärts. Unten rollen die Unterarme wieder nach außen und die Druckbewegung beginnt von neuem. Die ganze Bewegung erfolgt in stetigem Uebergang und wird ganz vom Körper getragen. Zählung: 4/4 + 4/4. (Tafel X Bild 1 und 2, XI Bild 2.)

Uebung 143: Hochdruck mit auswärts gerollten Unterarmen seitwärts. Schrittstellung. Die Arme sind nach der Seite ausgestreckt mit leicht angezogenem Unterarm. Der Hochdruck erfolgt mit ausholender Vorbereitung. (Tafel XI Bild 1.)

Uebung 144: Hochdruck nach oben seitlich mit gleichzeitiger Einwärtsrollung der Unterarme. Bei der Rückwärtsbewegung rollen die Unterarme wieder auswärts.

Zahlreiche Umgestaltungen der Druckübungen sind möglich durch

1. Veränderung der Zählung, z. B. 3/4 + 1/4, wobei die Druckbewegung drei Taktteile umfaßt;
2. Kettung der verschiedenen Richtungen nacheinander;
3. Gleich- und Gegenbewegungen der Arme (Tafel VII);
4. Gleich- und Gegenbewegungen des Körpers (Tafel VII);
5. Einführung ausholender Bewegungen (Tafel XI Bild 3 und 4);
6. Kettung von Druck-, Schlag- und Stoßübungen;
7. Ausführung im Sitzen, Knieen und Schreiten;
8. Metrische Abwandlungen der Schrittfolgen;
9. Verbindung mit Beinbewegungen (Tafel VI).

Das Entscheidende ist und bleibt in allen Fällen der einheitliche Antrieb und der organische Zusammenschluß aller Bewegungen. Man hüte sich vor allen stumpfsinnigen Zusammenstellungen und zwecklosen Folgen, die nur dem metrischen Rechenverstand und nicht dem rhythmischen Gefühl entspringen.

4. Zugbewegungen

Allgemeines

Entscheidend ist die Bewegung des Oberarmes. Unterarm und Hand werden in leichter Formspannung geführt (= nachgezogen). Die Bewegung des Oberarmes kehrt plötzlich um durch kraftvolles Wegziehen des Oberarmes in entgegengesetzter Richtung. Die Zugwirkung kann bei einem Teil der Uebungen durch Kniesenkung oder Kniestreckung gesteigert werden. Die Handfläche zeigt nach unten.

Uebungen

Uebung 145: Hoch- und Tiefzug der Arme vorne.

Uebung 146: Hoch- und Tiefzug der Arme seitlich.

Uebung 147: Hoch- und Tiefzug der Arme vorne mit Schritt auf zwei. Zählung: $^4/_4 + {}^4/_4$ oder $^3/_4 + {}^1/_4$.

Uebung 148: Uebung 145 verbunden mit Uebung 142. Zählung: $^4/_4 + {}^4/_4$. Während des Aufzugs erfolgt vor dem dritten Taktteil die Auswärtsrollung der Unterarme, die auf den dritten Taktteil mit dem Aufdruck abschließt. Bei der Abwärtsbewegung erfolgt leichte Streckung der Arme; die Einwärtsrollung beginnt vor dem zweiten Taktteil mit leichtem Hochwurf der Arme und schließt mit einem leichten Abprall des Handrückens auf den dritten Taktteil. Ebenso Uebung 146 verbunden mit Uebung 143. (Tafel XII Bild 1 und 2.)

Auch die Zugübungen lassen zahlreiche Umformungen zu durch

1. Wechsel der Ausgangsstellung;
2. Verkettung mit Druckübungen;
3. Gegenbewegungen der Arme;
4. Gegenbewegungen des Körpers;
5. Veränderungen der Zählung;
6. Einführung von Schritten usw.

5. Widerstandsbewegungen

Allgemeines

Bei diesen Uebungen wird der zu überwindende Widerstand von einer zweiten Person (oder auch von mehreren Personen) geleistet. Die Angriffsfläche entsteht durch Gegeneinanderlegen der Hände, durch Verklammerung der Finger oder durch einfaches Anfassen. Der Widerstand wird entsprechend der Art der Angriffsfläche durch Druck oder Zug überwunden. Die Zählung wird vorgeschrieben. Die Ausführung der Uebung erfordert eine große Beherrschung des Gleichgewichts, der Spannung und Entspannung auf beiden Seiten, um eine Störung des Bewegungsablaufes vor allem durch vorzeitigen Umkipp zu verhindern.

Uebung 149: Zwei Schüler fassen sich in Gegenüberstellung bei den rechten (oder linken) Händen. Ist die Zählung z. B. 6/4, so erfolgt der Zug nach der einen Seite auf dem vierten, fünften und sechsten Taktteil (= Auftakt). Auf den ersten Taktteil setzt ein kräftiger Gegenzug ein, der dann auf dem dritten Taktteil auf beiden Seiten zum Umkipp führt. Dann beginnt die Uebung von neuem (Tafel XV).

Uebung 150: Ein Schüler stemmt beide Handflächen gegen die inneren Handflächen zweier ihm gegenüberstehender Schüler. Der Verlauf der Uebung ist wie in Uebung 145, mit dem Unterschied, daß der Kampf nicht mit Zugkräften, sondern mit Druckkräften ausgefochten wird (Tafel XVI).

Auch diese Uebungen lassen sich weitgehend umformen, vor allem durch Einführung weiterer Schritte nach beiden Seiten der Kampfrichtung, durch Verlangsamen und Beschleunigen der Bewegung, durch Hin- und Herwogen der kämpfenden Kräfte.

C. Bildtafeln

„Gleich weit von Einfachheit und Verwirrung
ruht die siegende Form"
Friedrich Schiller

Allgemeines

Die beigegebenen photographischen Aufnahmen haben den Zweck, einerseits einen allgemeinen bildlichen Eindruck vom Wesen der Ausdrucksgymnastik zu geben, andererseits einzelne der beschriebenen Uebungen noch besser zu verdeutlichen. Ueber die Nachteile, die jeder photographischen Aufnahme von Bewegungen wesentlich sind, brauche ich mich nicht lange zu äußern. Die Photographie gibt keine Bewegungen, sondern nur Durchgangsmomente von Bewegungen, und für die Auswahl der Bilder mußte daher der Gesichtspunkt maßgebend sein, möglichst solche Durchgänge zu wählen, die die Bewegungsphantasie des Beschauers anzuregen vermögen. Dies sind in erster Linie die Momente der größten Spannung.

Diese Nachteile der photographischen Aufnahme werden allerdings durch die Tatsache wieder aufgewogen, daß die Photographie nicht lügt. Der Versuchung, die Uebungen durch einen Künstler zeichnen zu lassen, haben wir widerstanden. Es ist ein leichtes, durch die Hand des Künstlers das zu ersetzen, was der Methode fehlt. Da es uns aber darum zu tun war, die Niveauhöhe unserer Methode möglichst sachlich und beweiskräftig wiederzugeben, so kam für uns nur die Photographie in Frage, abgesehen davon, daß heute Künstler mit der Laterne gesucht werden müssen, die hinreichende Vertrautheit mit dem bewegten Modell besitzen, um der Anforderung einer restlosen Wiedergabe der Bewegung Genüge zu leisten.

Die beigegebenen Tafeln enthalten:

Tafel I: Schlagübung in freier Ausführung.
II: Druckübung in freier Ausführung.
III: Entspannungsübungen.
IV: Spannungsübung.
V: Stoß- und Druckübung.
VI: Druckübungen.
VII: „
VIII: Schwung- und Stoßübung.
IX: Stoßübungen.
X: Bewegungsstudien.
XI: „
XII: „
XIII: „
XIV: „

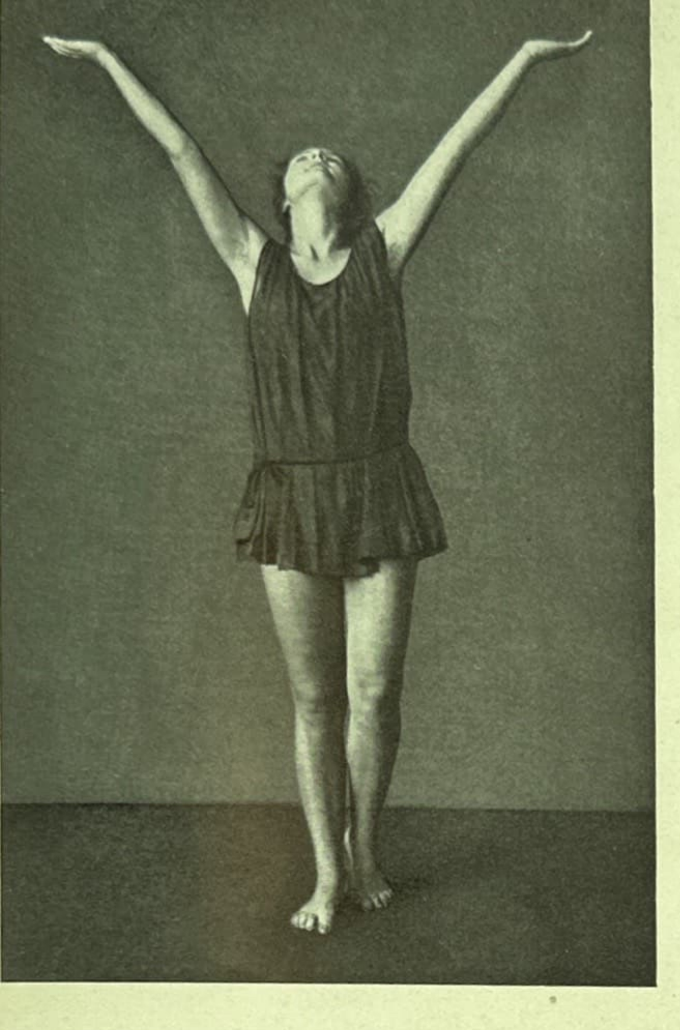
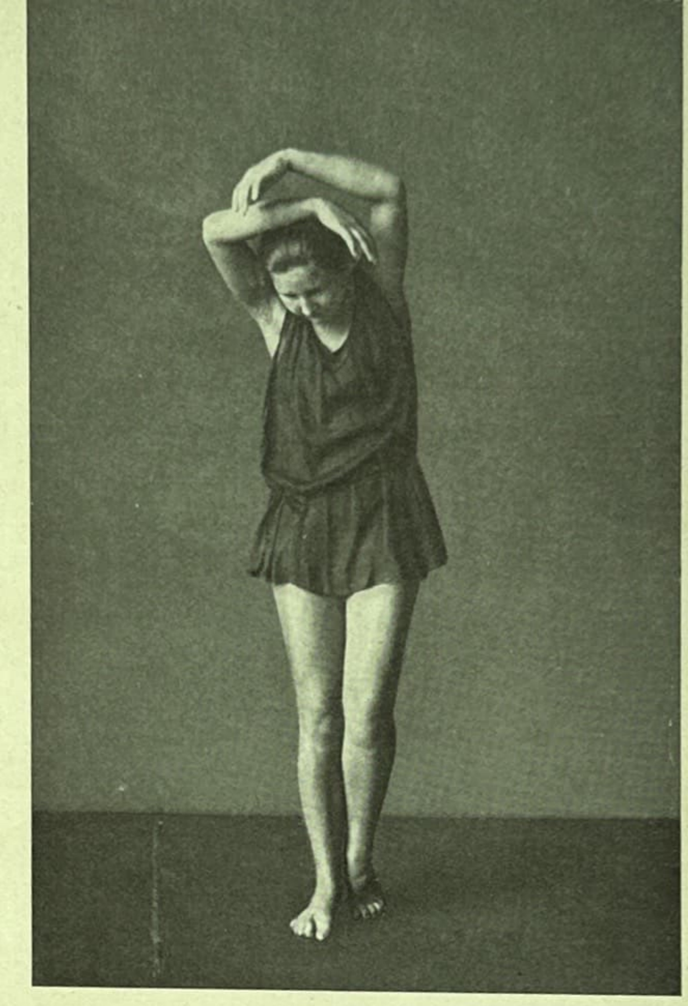
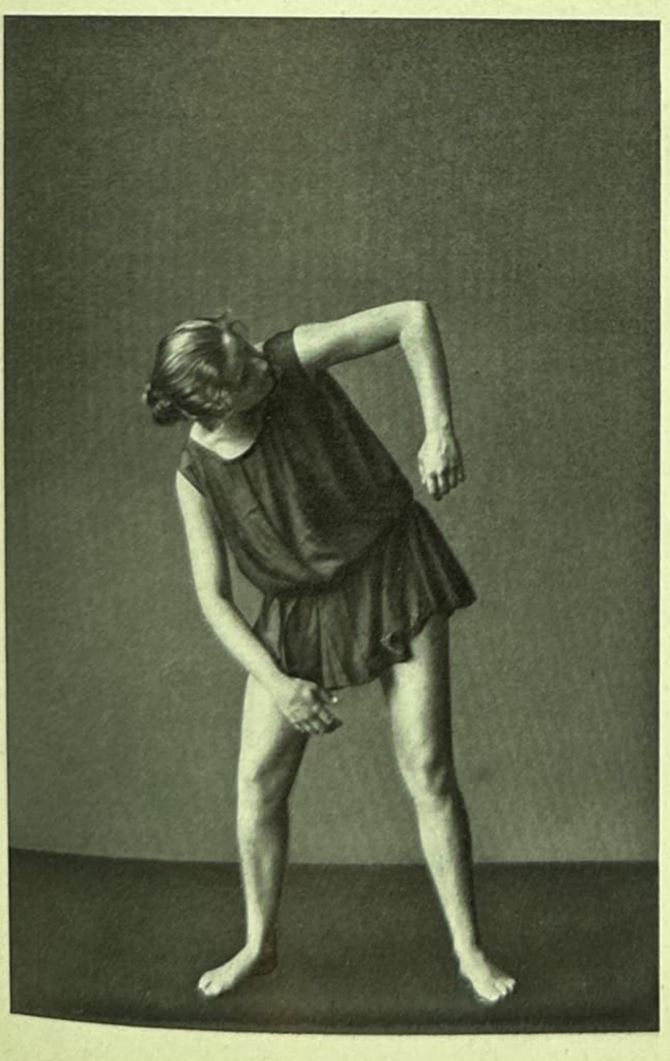
Tafel XV: Widerstandsübung.

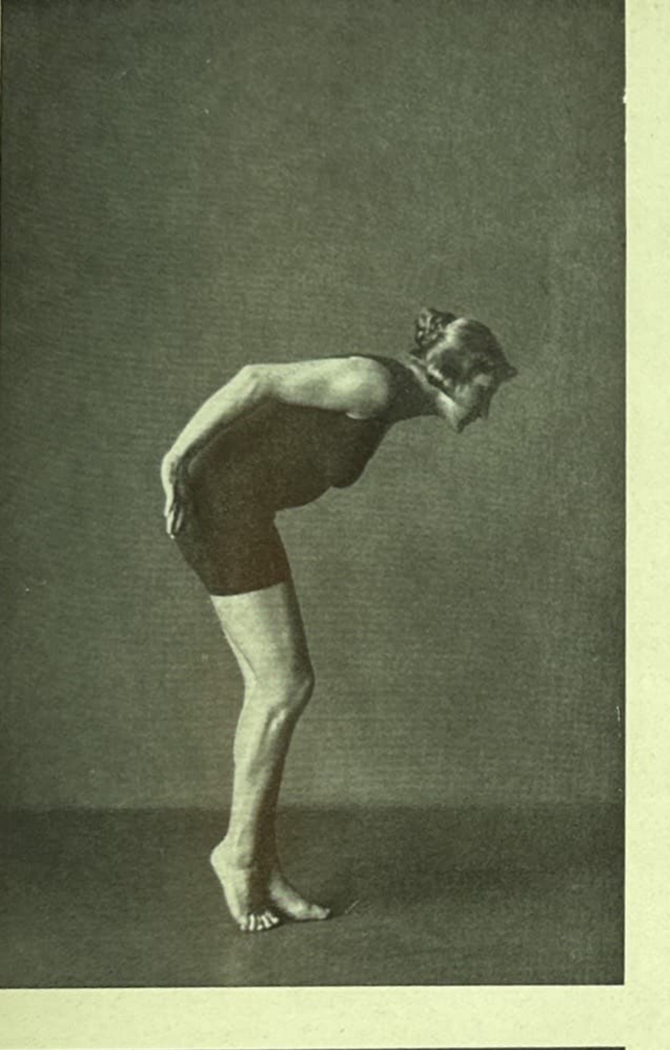
XVI: "

Die Aufnahmen für die Tafeln I bis VI, X, XIII bis XVI wurden von A. Stiffel-München, für die Tafeln VIII, IX, XI Bild 2 und 4 von A. Steiger-München hergestellt. Beiden sei auch an dieser Stelle für ihre sorgfältige Mitarbeit gedankt. Die Aufnahmen für die Tafeln XI Bild 1 und 2 und XII wurden hergestellt im anthropologischen Institut der Universität München. Dem Direktor, Herrn Professor Dr. Rudolf Martin, bin ich für seine bereitwillige Unterstützung zu Dank verpflichtet.







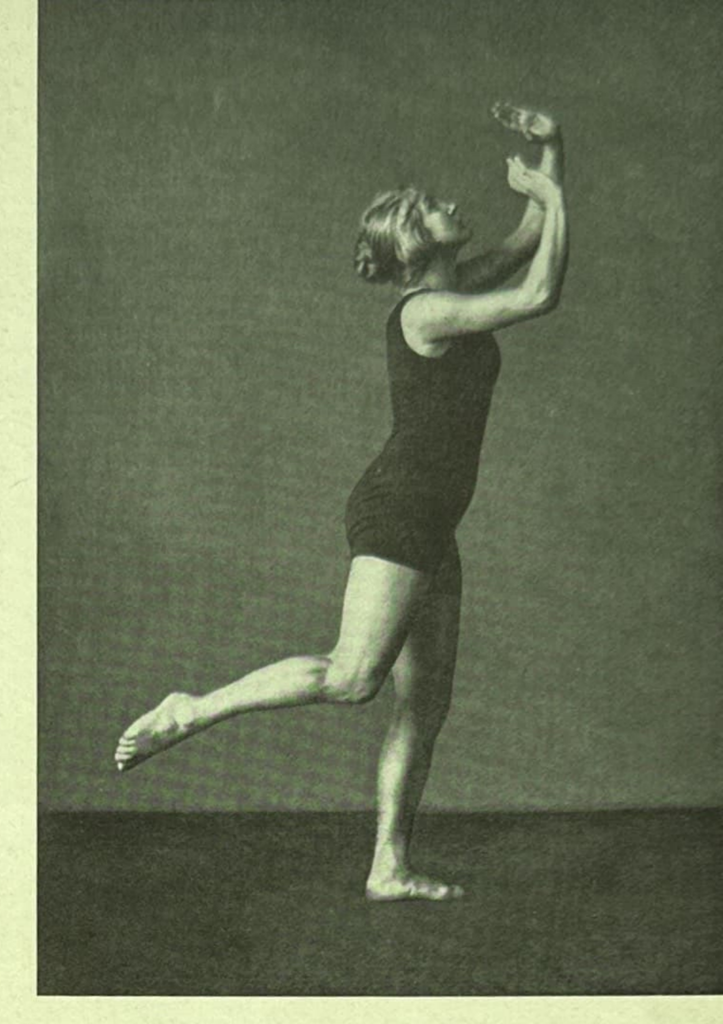
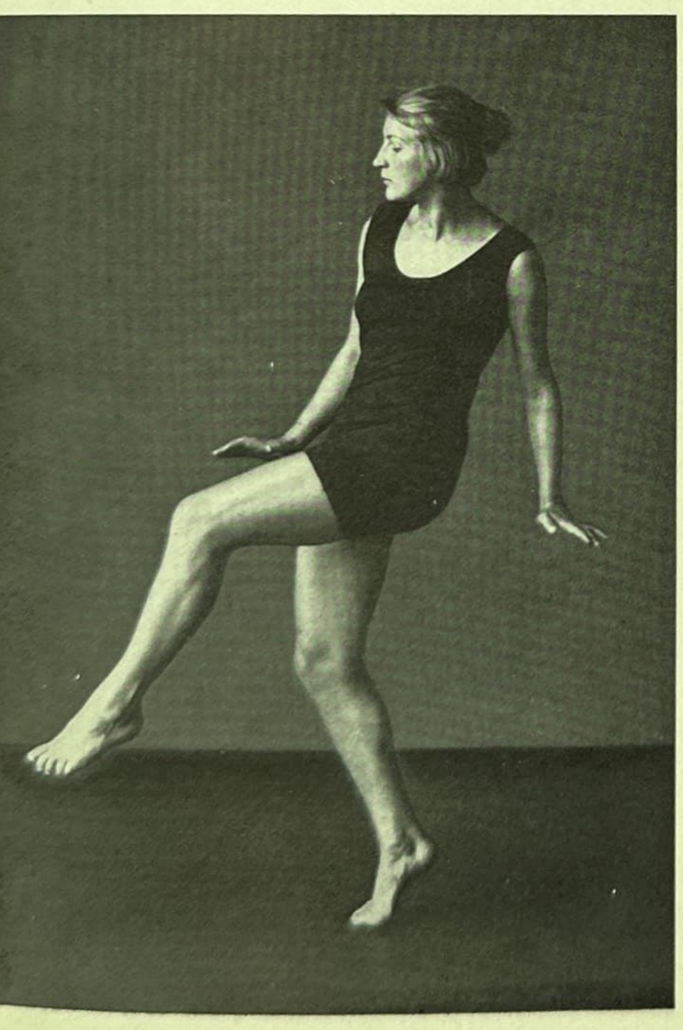




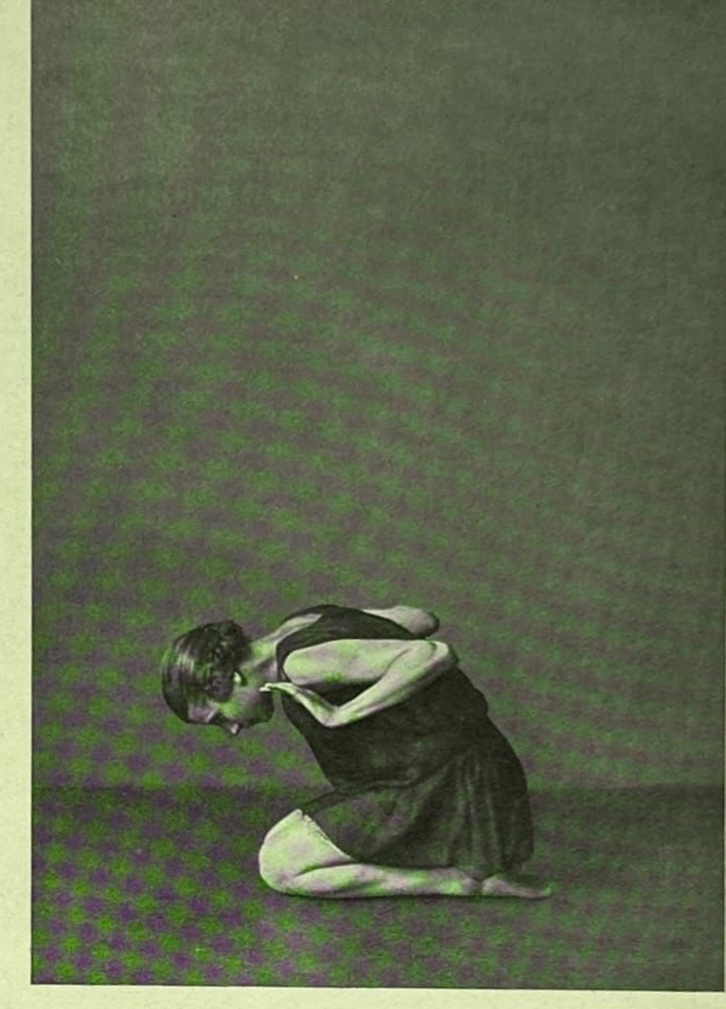




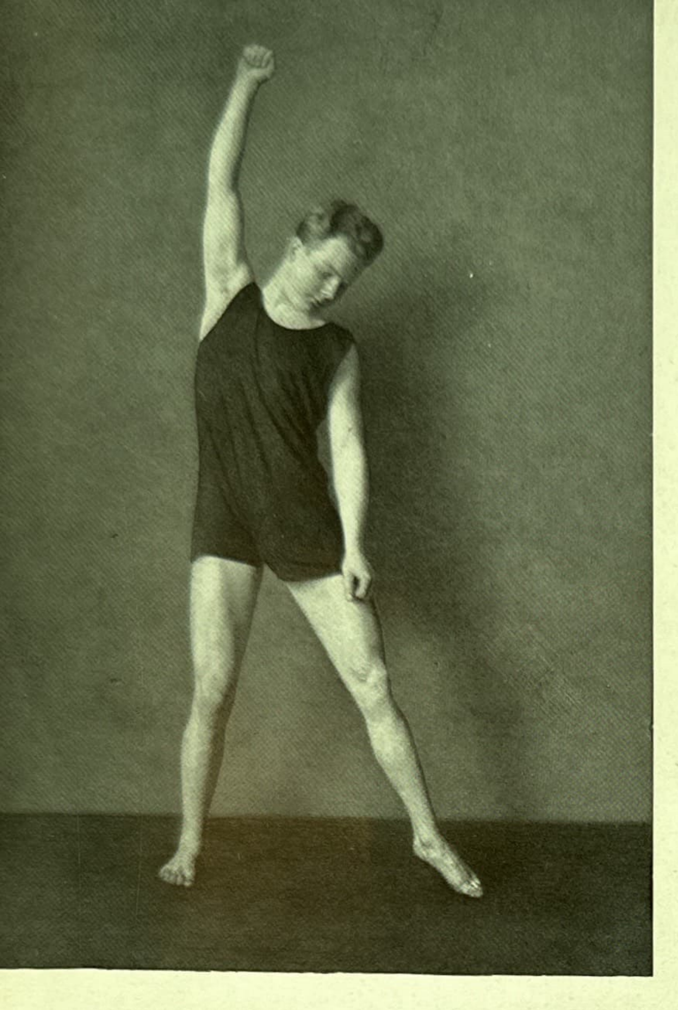
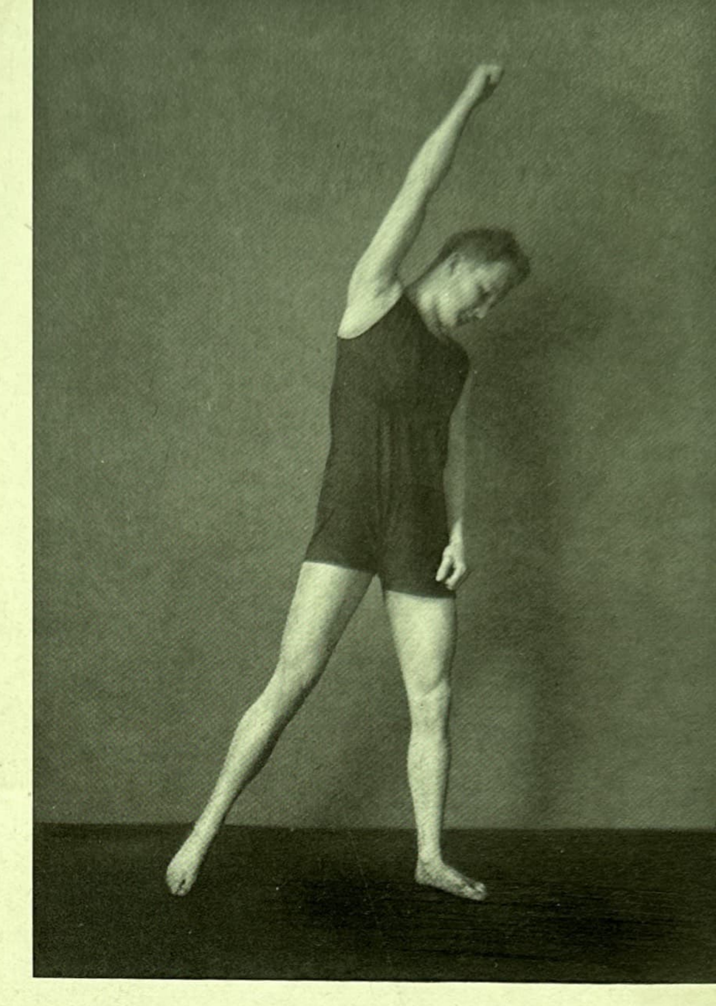

V

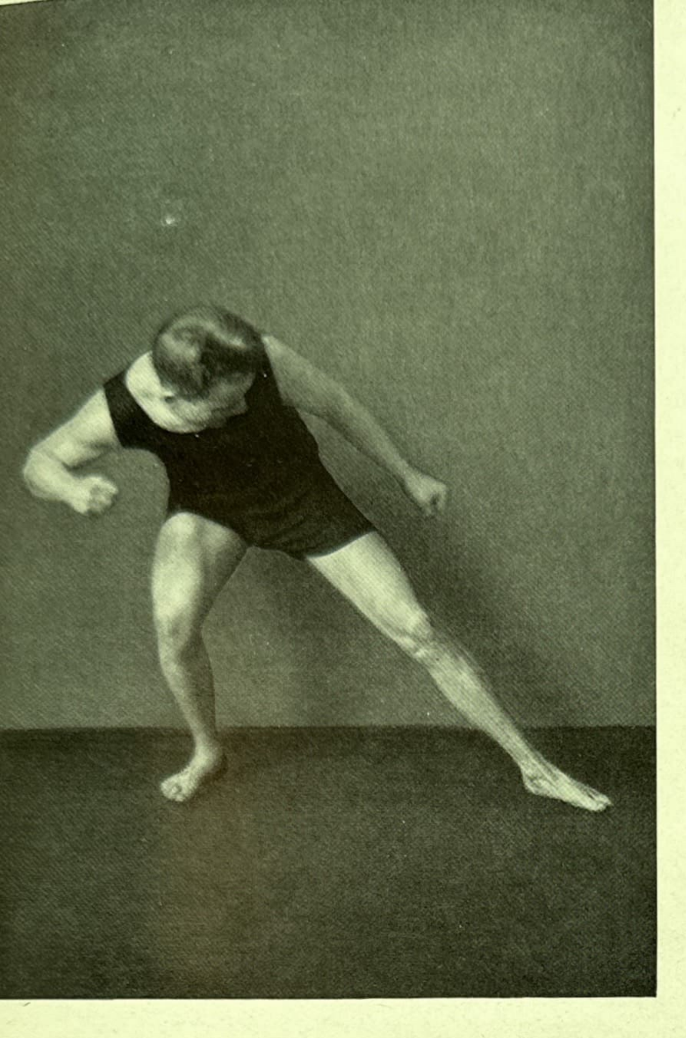
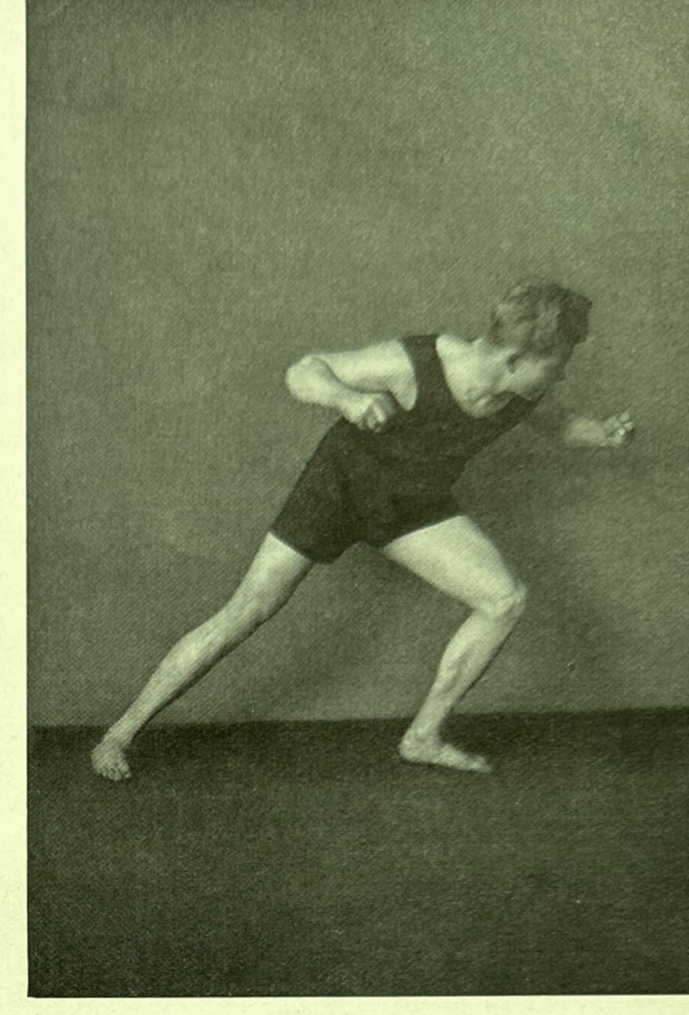
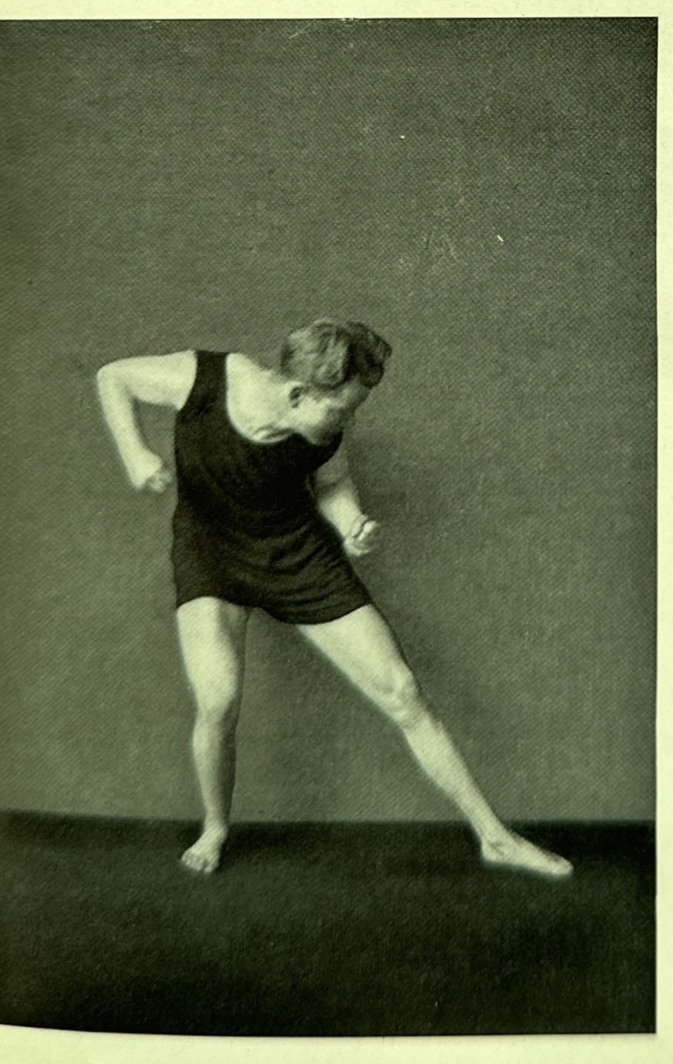
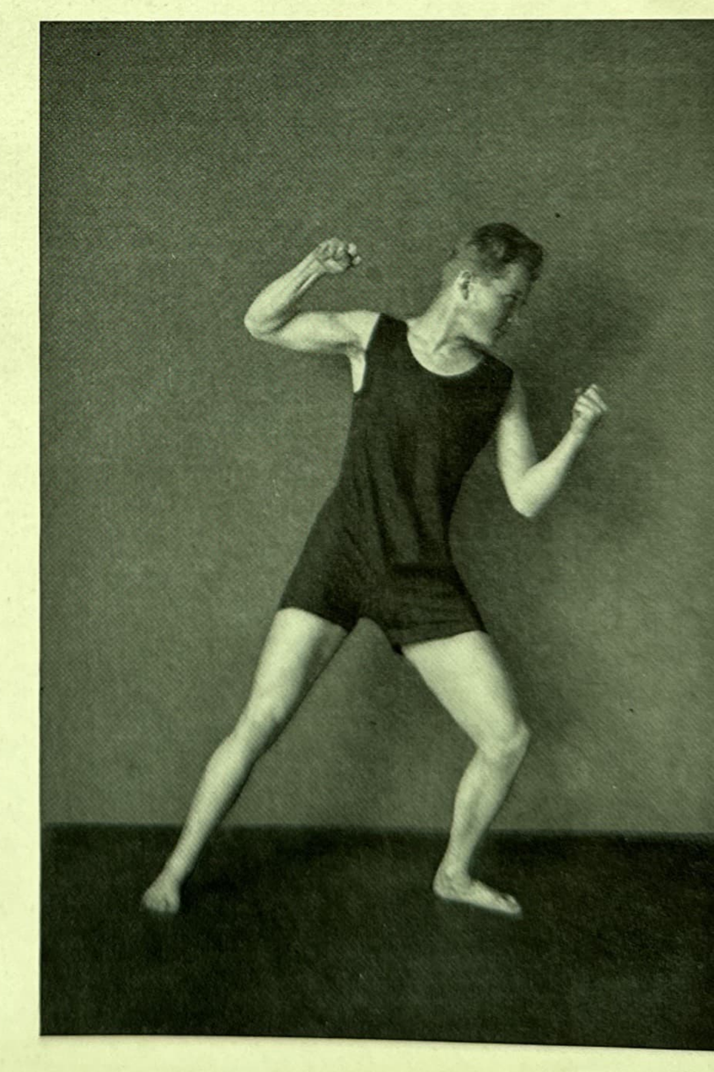


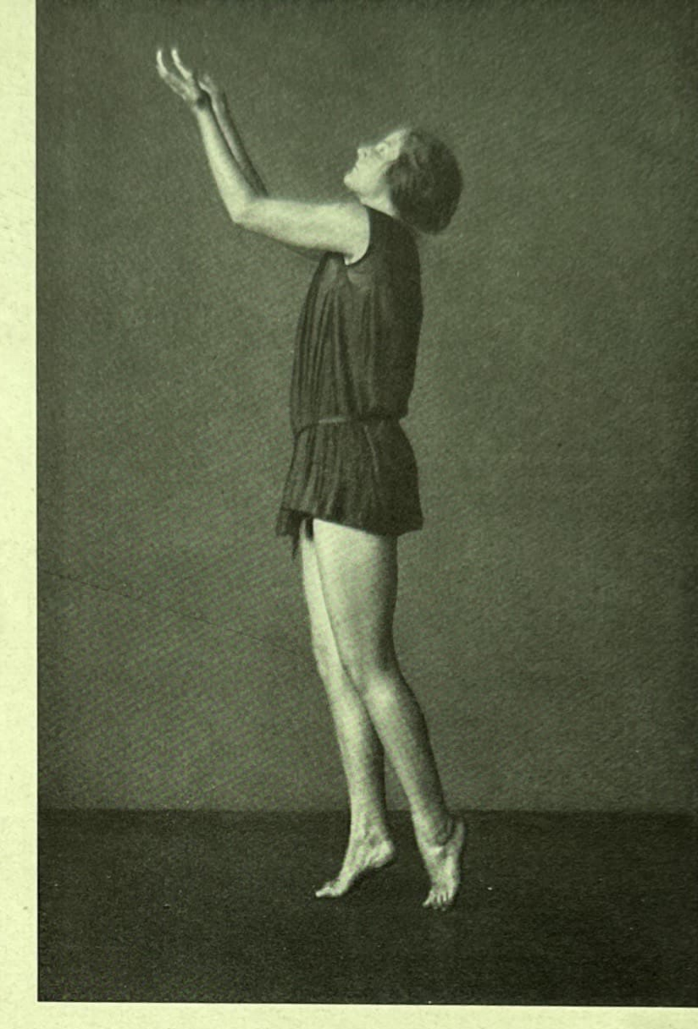


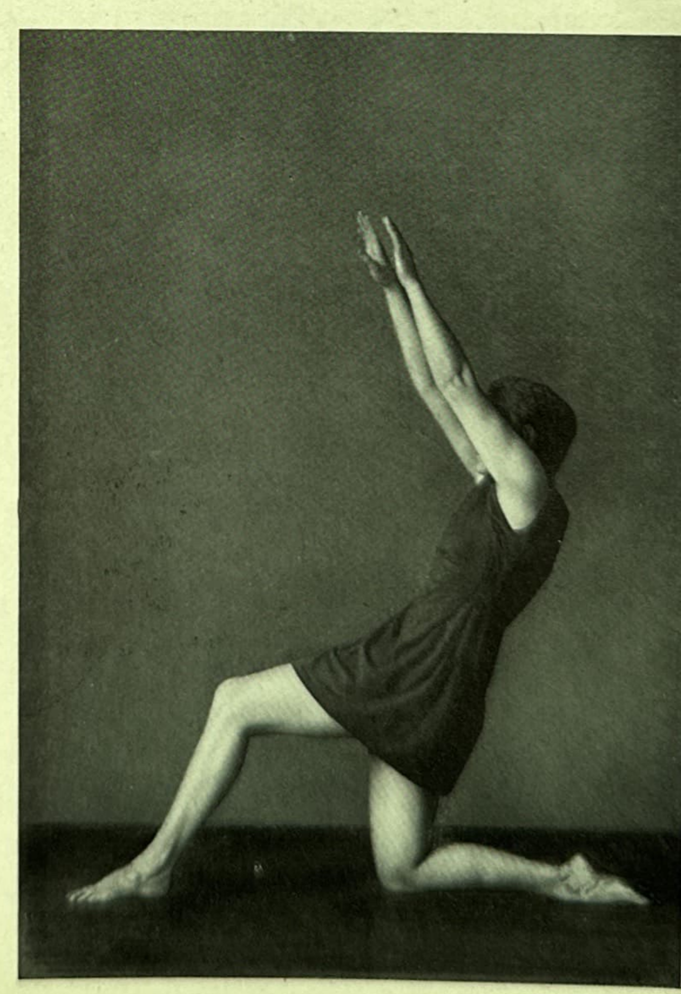


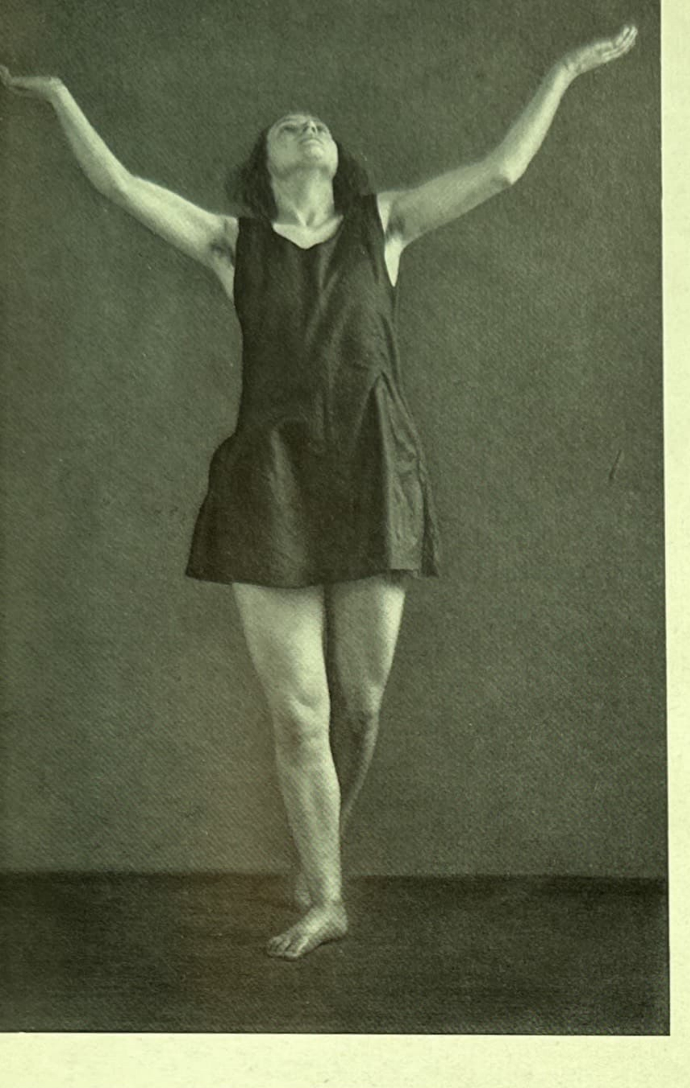
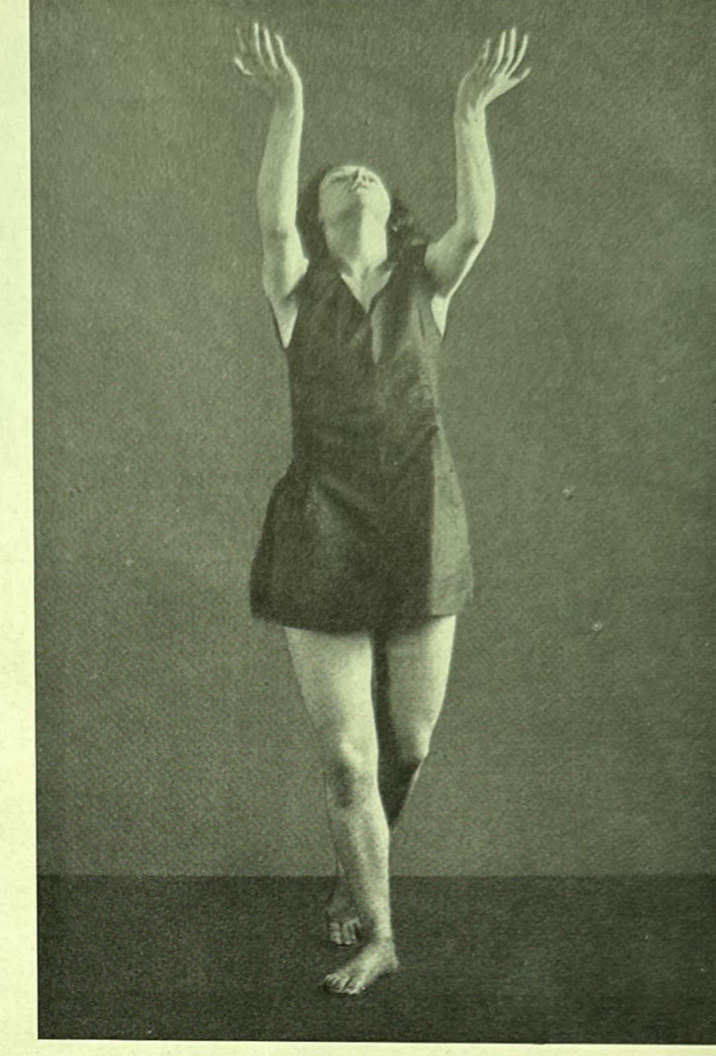
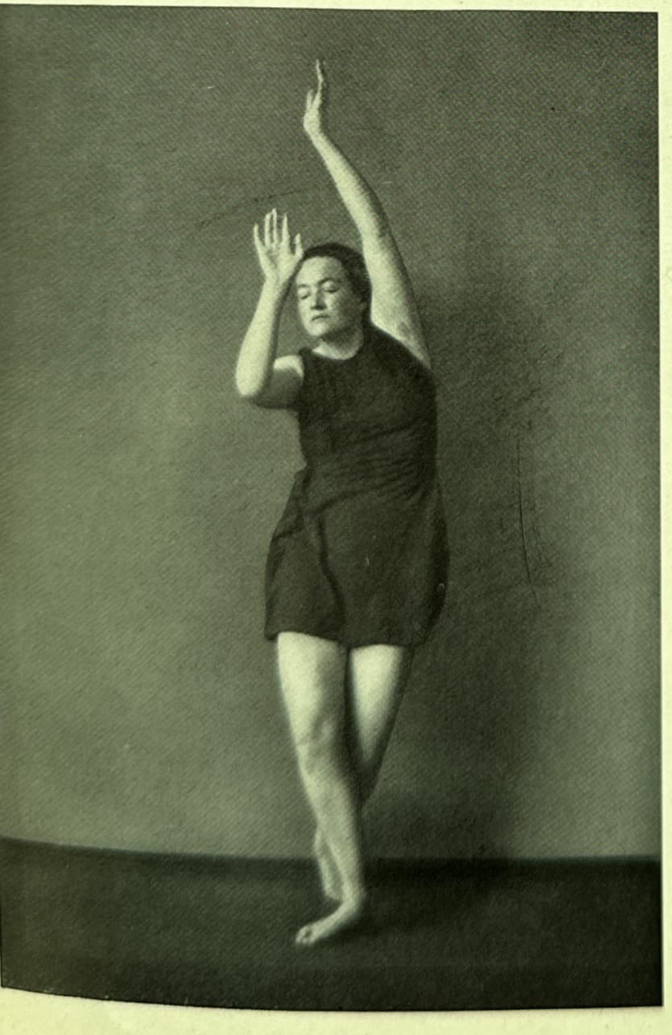




X


XI













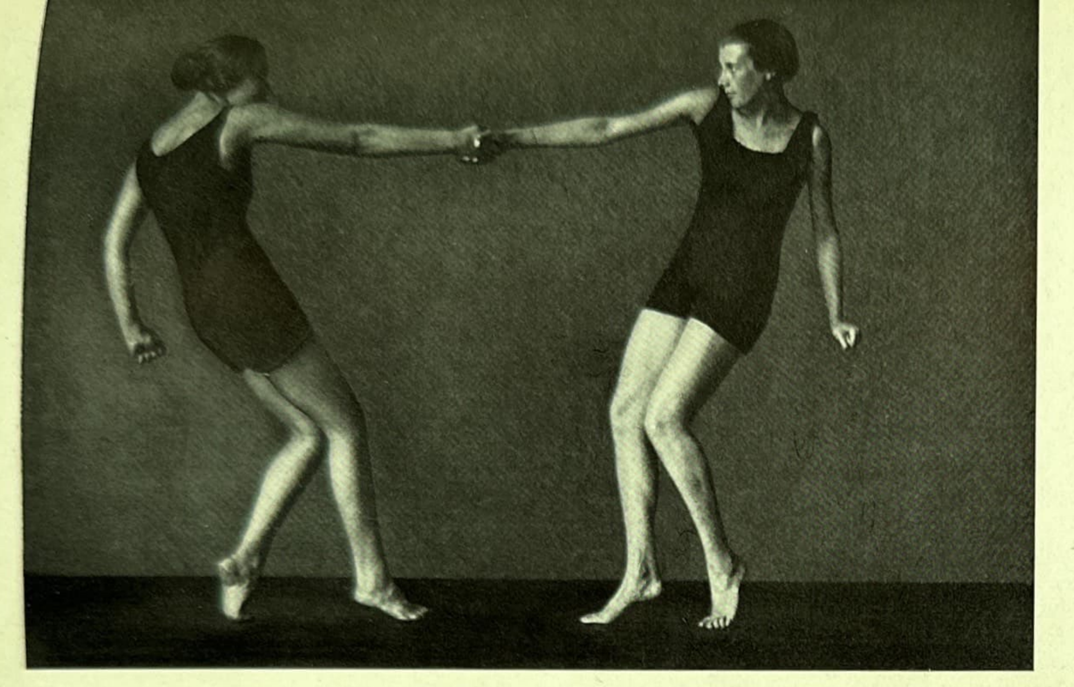


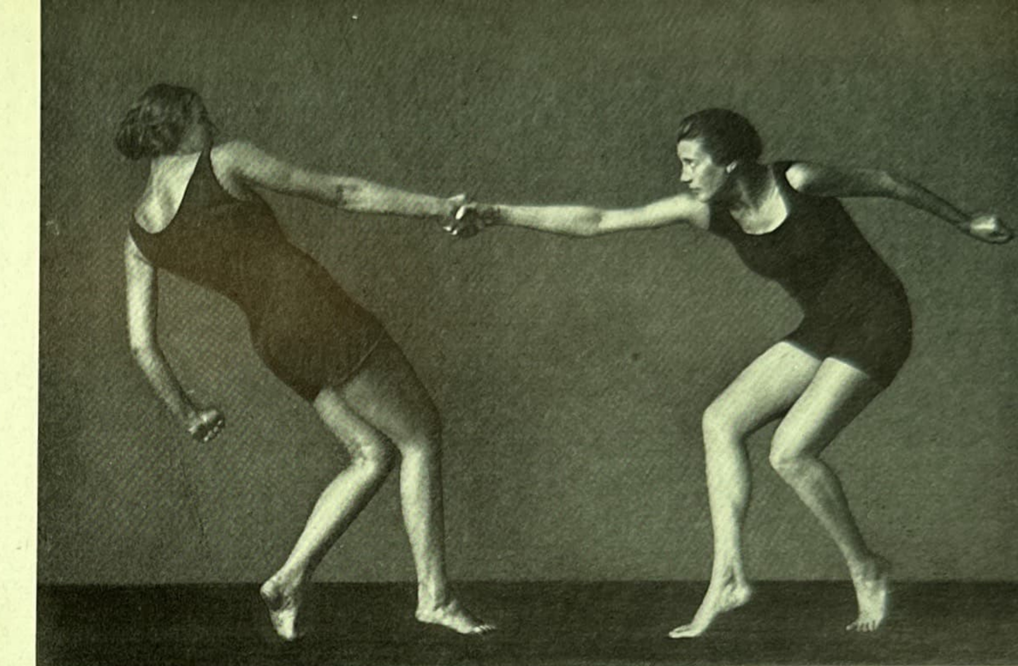




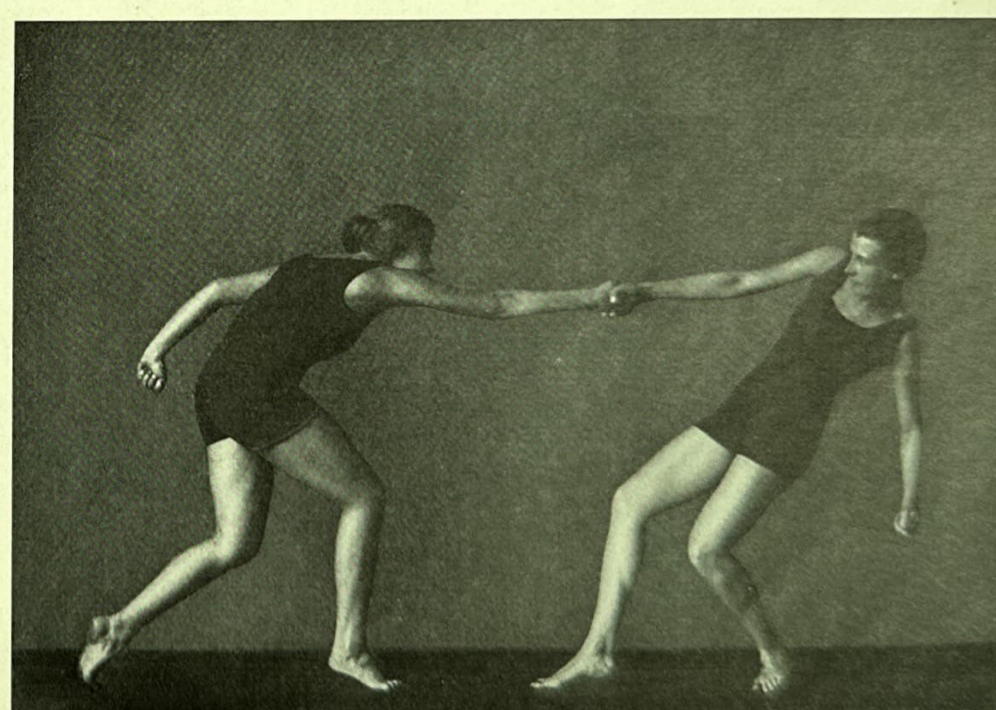



XV









XVI

